

互助組合報退教互版

6月号
No.541

2025年6月15日(毎月1回15日発行) 平成20年1月24日第三種郵便物承認 第203号 1部20円(購読料は会費に含まれます)



写真

兄弟 (29cm × 42cm)

第50回教美展出品作品

潮田 守弘 (退教互 船井支部)

～今月の紙面～

- ② 理事会報告
- ③ 代議員選挙結果について
- ⑧ 人生100年 食から元気に！ 第5回

互助組合お得な情報

ユーザー名・パスワードとともに「 」と入力

セカンドライフ講座申込受付中！(6/23締切)

「フレイル予防講座」
「スマホで始めよう！災害の備え」
の参加者を募集しています。奮ってご参加ください。



▲詳細はこちら

健康チャレンジ 6月チャレンジ実施中！

6月のチャレンジ結果を
7/10までにお寄せください。
抽選で2名の方に「かきたね
キッチン かきたねアソート
(12袋入)」プレゼント



▲詳細はこちら

定時総会に向け議案等を審議

第347回理事会

5月27日に開催された理事会では、2024年度事業報告及び決算の他、主に今年度の定時総会に提案、報告する内容について審議されました。

定時総会の議案を確認

定時総会の議題を、次の通りとすることが確認されました。

①2024年度事業報告及び決算

②役員の選任
理事22名、監事6名

2025年度事業計画

議案とは別に、今年度事業計画及び予算について、定時総会で報告する内容が確認されました。

給付事業については、国の後期高齢者医療制度の配慮措置（1か月の医療費窓口負担増が3千円までとなる）が、9月30日で終了することを受け、2022年度定時総会の決議に基づき、10月1日より療養補助金の給付基準を改定します。（4千円控除↓4千5百円控除、50%給付は変更なし）

「退教互文化のつとめ」は、

舞鶴で開催し、脚本家で「虎に翼」作者の吉田恵里香氏の講演と支部サークル発表を行います。

福祉事業の文化財鑑賞会は、バスで福井市の一乗谷朝倉氏遺跡を訪ねます。

健康増進事業のグラウンド・ゴルフ大会は、初めて南部のアクトバル宇治で開催します。また、「健康チャレンジ」事業を実施します。

セカンドライフ講座は、「フレイル予防」と「スマホで始める災害の備え」の講座を実施します。

（詳しい内容は号外の総会特集号をご覧ください。）



第347回理事会

支部事業について

支部総会は、6月に開催されています。支部事業については、役員会等で決められた事業計画に基づき実施されます。

年度末業務会計監査行われる

5月7日、2024年度末業務会計監査が行われました。

2024年度の事業報告、計算書類、これらの附属明細書及び公益目的支出計画実施報告書、その他理事の職務執行の監査が行われました。

監査の結果として、

- ・事業報告及びその附属明細書は、法令及び定款に従い当組合の状況を正しく表示している。
- ・理事の職務の執行に関し、不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重要な事実はない。
- ・当組合の業務の適正性を確保するために必要な体制の整備等についての理事会の決議の内容は相当である。
- ・貸借対照表、正味財産増減計算書及び附属明細書は、当組合の財産及び損益の状況をすべての重要な点において適正に表示している。
- ・公益目的支出計画実施報告書は、法令及び定款に従い、当組合の公益目的支出計画の実施状況を正しく表示している。

との監査報告書が理事長宛に提出されました。

事務局からのお知らせ

総会特集号の送付について

今月は定時総会の議案内容の特集号としてまとめ、同封しています。

給付請求の受付期間と振込日

4月17日～5月16日受付分
↓6月16日送金
5月19日～6月16日受付分
↓7月16日送金

6月の口座引き落としは19日

6月19日（木）に引き落としがある方は、預金口座残金が不足しないようご注意ください。

なお、引き落とし明細を記載した送金・振替通知書は2か

月分をまとめて偶数月に送付します。5月分・6月分は6月下旬に送付します。

特約病院・薬局について

「6月1日付新規契約」
くみやま岡本病院
久世郡久御山町佐山西ノ口
138番地
☎0774-5113160

【契約解除】
山科武田ラクトクリニック
日本調剤 舞鶴薬局

割引契約について（6月1日付）

（株）レンタル&クリーニング
（株）グッドハウスから事業移管
ハウスクリーニング（エアコン・キッチン・浴室等の掃除）
が会員価格で利用できます。



詳細はこちら
PWIは表紙下

7月相談事業（無料）

生活相談	
「相続・遺言書の書き方」「住宅・不動産」「家屋のトラブル」等	7月15日（火）13時30分～16時30分
法律相談	
「交通事故」「借金の整理」「近隣トラブル」等	7月16日（水）10時～12時
税務相談	
「相続税」「贈与税」等	7月17日（木）13時30分～15時30分

場所：互助組合事務局
対象：組合員（本人・配偶者加入者）
・相談時間 1人30分程度、事前予約制で受け付けます。
・必ず電話で2日前までに事務局に申し込んでください。（先着順）☎075-752-0540

代議員選挙結果について

2025年度定時総会の代議員選挙は、5月27日に立候補が締め切られ、5月30日の本部選挙管理委員会で、全選出区分において立候補者数が定数と一致したため、無投票当選とすることが確認されました。

2025年度・2026年度総会代議員（社員）退職当選者は以下のとおりです。

選出区分 (支部)	定員	氏 名
北	2	石 川 進
		谷 口 悦 子
上 京	1	宮 川 護
中 京	1	石 田 暁
右 京	3	岡 村 寛 子
		平 田 美佐子
		福 井 え り
西 京	3	塩 見 明 彦
		由 良 知 彦
		井 上 智香子
左京北	2	堀 勢津夫
		西 原 弘 明
左京南	2	小 松 清 明
		中 尾 牧
東	2	井 上 美 江
		加 瀬 喜佐子
南	2	大 上 幸 一
		竹 内 嘉 直
伏 見	2	矢 野 久 子
		宮 下 法 男

選出区分 (支部)	定員	氏 名
深 草	1	徳 田 重 樹
醍 醐	1	河 田 浩 光
乙 訓	3	松 方 隆
		由 良 緑
		岡 本 沢 子
宇治東	2	山 本 豊
		山 本 充 三
宇治西	2	東 哲 哉
		荻 野 幸 夫
城 久	2	津 田 一 弥
		堀 井 眞
山城北	2	伊 藤 眞 文
		長 村 長 信
山城南	2	大 越 房 数
		城 野 智
北桑田	1	勝 山 威
亀 岡	2	山 本 誠
		池 邊 勇 作
船 井	2	数 本 好 央
		後 藤 満

選出区分 (支部)	定員	氏 名
綾 部	2	大 西 成 記
		川 村 信 裕
福知山	2	橋 本 善 信
		森 下 修 次
舞 鶴	2	竹 内 昌 男
		名 取 哲 夫
宮 与	2	木 村 正 純
		宮 崎 竜 也
京丹後	3	廣 谷 雅 久
		清 水 茂
		平 野 茂 樹
他府県	4	岡 本 新 一
		村 松 博 行
		中 村 美代子
		森 田 啓 子

消息

チケット・ガイド

申込締切日
6月25日(水)

- ・座席の指定、申込締切後の取消不可
- ・申込多数の場合、締切後抽選
- ・展覧会、映画以外で年齢について注意書きのない催しについては未就学児の入場不可

申込方法

HP・二次元コードからお申し込みください。
FAX (075) 771-6180、郵送も可。
用紙は自由。

申込事項

住所・氏名・組合員番号
公演名・日時・券種(一般等)・希望枚数

支払方法

8月に口座から自動引き落とし
引落できない方には振込用紙を送付



今月のチケット・ガイド
申込はこちら

展覧会

正倉院THE SHOW
感じる。いま、ここにある奇跡



9000件もの宝物を1300年近く地上で守り伝えた奇跡の宝庫「正倉院」。はじまりは？なぜ宝物が集まったのか？誰がどのように守り続けているのか？最新のデジタル技術を駆使した手法で、宝物をより深く味わえます。
大阪歴史博物館

6月14日(土)～8月24日(日)
取扱い金 一般 1700円
大高生 1250円

※障がい者本人とその付添人1名は無料(要証明)

きもののヒミツ
—友禪のうまれるところ—



近世から現代のきものの優品や裂、日本画、雛形本などを通じて、きものと友禪の制作者たちが美を追求めてきた創意のヒミツに迫ります。
京都国立近代美術館

7月19日(土)～9月15日(月祝)
取扱い金 一般 1670円
大学生 1020円

※中学生以下、障がい者本人とその付添人1名、ひとり親家庭の世帯員の方は無料(要証明)

音楽

もうすぐ夏休み！ 大阪交響楽団ファミリーコンサート

ジブリやドラえもんメドレー、サウンド・オブ・ミュージックなど楽しい曲がたくさん。体験コーナーもあり。
指揮 横山奏

京都府中丹文化会館

7月13日(日) 15時開演

取扱い金 3歳以上 1000円
全席指定

京都市交響楽団 ZERO歳からのみんなのコンサート

「オーケストラがえがく絵本とおはなし」
0歳から入場OK！オーケストラの音楽に合わせて歌ったり、体を動かしたりしよう。
指揮 平石章人

ボディーパーカッション 山本愛香

曲目 ビゼー「アルルの女」

組曲第2番から「ファンタジー」他

①東部文化会館

7月31日(木) 11時開演

②右京ふれあい文化会館

8月1日(金) 11時開演

③呉竹文化センター

8月2日(土) 11時開演

④北文化会館

8月3日(日) 11時開演

⑤西文化会館ウエスティ

8月4日(月) 11時開演

取扱い金 3歳以上 900円
全席指定

※2歳以下膝上鑑賞無料。座席が必要な場合はチケットが必要。
※休憩なし。60～70分公演

フォレストコンサートin京都

出演 澤田薫 横山慎吾

竹内直紀 山本将生

内海万里子 吉田和夏

池田史花 三宅里菜

小笠原優子 財木麗子

吉田明未

ピアノ 石川和男 大杉光恵

ロームシアター京都メインホール
8月25日(月) 13時30分開演

取扱い金 S席 5400円
全席指定

徳永兄弟(フラメンコギター)

圧倒的なギターテクニックが織りなす魂の共鳴。

曲目 リベルタンゴ、コーヒールンバ 他

府民ホールアルティ

9月28日(日) 14時開演
取扱い金 一般 4200円
全席指定

※25歳以下の方は当日証明証提示で500円返金します。

ショー

夏休み特別企画
リスボン博士のワクワク体験サイエンスショー

ギネス級空気砲が登場！ドキドキジャグリング、楽しい実験も盛りだくさんです。
京都府中丹文化会館

8月3日(日) 14時開演
取扱い金 2歳以上 1000円
全席指定

※1歳以下膝上鑑賞無料。座席が必要な場合はチケットが必要。

リアル恐竜ショー
恐竜パーク

見て・触れて・学べる客席参加・体験型恐竜ショー。上演中も写真撮影OK！
宇治市文化センター大ホール

①8月20日(水) 12時開演

取扱い金 3歳以上 3400円

②8月20日(水) 15時開演

取扱い金 3歳以上 2900円
全席指定

※2歳以下膝上鑑賞無料。座席が必要な場合はチケットが必要。

表紙作者のことば



写真

潮田 守弘
(退教互 船井支部)

近くに住む孫たちはよく我が家に遊びに来ます。来ると必ず自転車に乗り、家の周りの農道を元気に走り回っています。

そんなある日、二人は自転車を止め、大きな田植え機を巧みに扱い作業される様子を真剣な眼差しで眺めていました。

兄が「あこがれるわ。」と言うと、弟が「ぼくもや。」と言いました。

長編デビュー作『PLAN 75』が世界各国の映画祭で評価された早川千絵監督の3年ぶりの最新作は『ルノワール』。高齢化社会における「命」について描いた前作から一転、1980年代、垣間見える大人の世界に触れながら、人々の心の痛みや孤独を知っていく11歳の少女のひと夏を描き、人間関係の哀感を温かなまなざしで見つめる。

京都シネマでは奇妙で残酷でとびきりチャーミングなアニメーション映画『かたつむりのメモワール』が公開。父の母を亡くし、双子の弟とも生き別れたグレースは、孤独の



『かたつむりのメモワール』
©2024 ARENAMEDIA PTY LTD, FILMFEST LIMITED AND SCREEN AUS-TRALIA

た伝説のF1レーサーが、カムバック。最弱チームとともに、スピードの頂点へ再び挑む。『トップガン マーヴェリック』製作チームと主演ブラッド・ピットの夢のコラボレーション。

あまりかたつむりを集めることが心の拠り所になる。ある日変わり者のおばあさんと出会って。グレースの半生を描き、完璧じゃないグレースとわたしたちが生きている世界をささやかに祝福してくれる。94分のアニメーションにかけた製作期間は8年、総コマ数は13万5000。苦しい現実ばかり描かれるのに、これほど清々しい気持ちになる映画にはなかなか出会えないだろう。

『ルノワール』は20日からMOVIX京都、イオンシネマ京都桂川・高の原にて、『F1/エフワン』は27日からTOHOシネマズ二条、MOVIX京都、T・ジョイ京都、イオンシネマ京都桂川・久御山・高の原にて、『かたつむりのメモワール』は27日から京都シネマにて公開予定。(京都シネマ・川添ゆづき)

文楽

国立文楽劇場 夏休み文楽特別公演

国立文楽劇場

◆第二部 13時30分開演

文楽名作劇場

「二谷嫩軍記」桂川連理柵

① 8月2日 (土)

② 8月3日 (日)

取扱い金 一等席 5360円

◆第三部 18時15分開演

サマーレイトショー

「伊勢音頭恋寝刃」「小鍛冶」

③ 8月2日 (土)

④ 8月3日 (日)

取扱い金 一等席 4800円

※第一部の取扱はありません。

※第二部・三部とも全席指定

ミュージカル

ブロードウェイミュージカル 『ピーター・パン』

45年目の今年も、日本中の子どもたち、そして大人たちに夢と冒険の世界をお届けします。

出演 山崎玲奈 石井一孝

山口乃々華 七瀬恋彩

実咲凜音 他

梅田芸術劇場メインホール

8月17日 (日) 16時30分開演

取扱い金 S席 大人 8000円

S席 3〜12歳 4500円

全席指定

※2歳以下膝上鑑賞無料。座席が必要な場合はチケットが必要。

落語

桂南光 独演会

府立文化芸術会館

10月4日 (土) 13時30分開演

取扱い金 一般 3900円

全席指定

※25歳以下の方は当日証明証提示で5000円返金します。

年間取扱チケット

月曜日締切 水曜日発送

◆京都シネマ 1080円

※1回の申込につき原則2枚まで

◆京都鉄道博物館

一般 1275円

◆ニフレ

一般 2000円

◆ミュージアムぐるっとパス

1120円

※その他の券種はHPで確認



年間取扱
チケット
申込は
こちら

※展覧会チケットの発送は、締切日以降になります。ご了承ください。

お得に利用しよう! スマホから入手できる レストラン・飲食店・カラオケで使えるクーポン情報

対象店舗一覧

どこからでもオンラインでご利用いただけます!(一部店舗を除く)

互助組合の「割引・優待クーポン」へアクセスして、支払い時に割引クーポンを提示するだけでOK!

 BRIGHTON KYOTO 京都ブライトンホテル 割引内容 ランチ・ディナー コースメニュー10%引 対象店舗 ・テラスレストラン「フェリエ」 ・京懐石「螢(ほたる)」 ・鉄板焼「燐(ひもろぎ)」 ・中国料理「花間(かかん)」 ※前日までに予約が必要です	ビアレストラン Beer Thirty Beer Thirty 割引内容 飲食代金10%引 対象店舗 ・京都三条河原町店 ・京都駅前店	 ジャンカラ ジャンカラ 割引内容 ルーム料金(1組)を30%引 対象店舗 ・ジャンボカラオケ広場(全店) ・スーパージャンカラ(全店)
--	---	--

飲食料金等の総額から5%引  GANKO(近畿各店) ・お屋敷がんこ ・和食寿司がんこ ・魚美酒進(うまいさかなでさけすむ) ※クーポンのプリントアウトが必要です	飲食料金等の総額から10%引 すいしん 酔心京都駅前店、京すいしん京都駅前、酒房すいしん(京都駅前店・四条河原町・西院店)、先斗町すいしん本店、御池酔心本店 いろはかるた 京都駅前店、木屋町本店 接方来 京都タワー店、京都駅ビル店 徳兵衛京都駅ビル店 先斗町かつば寿司 プロント京都駅ビル店 サンマルク すみか三条木屋町店 京都伏見店、北山通り店	乾杯用スパークリングワイン 人数分プレゼント   パリューマネジメント株式会社 (全国に対象店舗あり) <京都のみ抜粋> ・鮎鶴京都鴨川リゾート ・平安神宮会館 ・アカガネリゾート京都東山1925
---	---	---

※トマトアンドオニオン、じゅうじゅうカルビは6月30日付で契約解除

利用対象

組合員及びその家族

利用方法

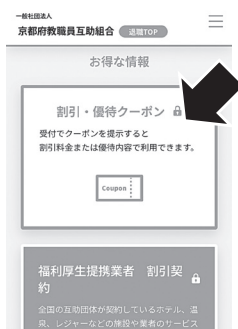
めっちゃ
お得やん!



互助組合HP「退職互助組合員トップページ」
から「割引・優待クーポン」をクリック

ユーザー名・パスワードを入力
アイコンをクリックしてクーポンの内容を確認

店舗でクーポンを
提示



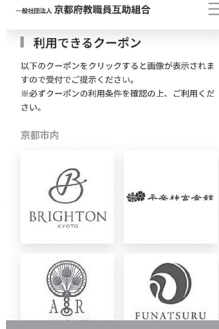
HPIはこちら

ユーザー名・パスワードを入力
して、サインインしてください

ユーザー名	
パスワード	

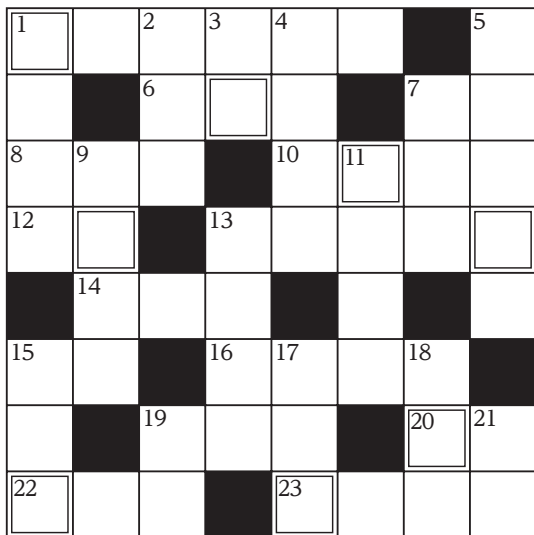
<注意事項>

- ▶クーポン記載の注意事項を確認してください。
- ▶事前予約が必要な場合があります。
- ▶他のクーポンとの併用不可



支払い時に割引クーポン
を見せるだけでOK!

お問い合わせ 総務部 TEL 075-771-6186



クイズの応募規定▶締切6月末日必着
(正解・受賞者は9月号発表)

* 支部名、氏名、組合員番号、紙面の感想を明記のうえ、互助組合まで。ハガキ、FAX、HP (右記コード) 等で応募してください。
* お寄せいただいた近況報告は、「こんにちは」にお断りなく掲載させていただくことがあります。掲載不可の場合はその旨をお書き添えてください。

応募はこちらから



返信メールは届きません。



25名にQUOカードが当たる!!

二重枠の8文字で表されるキーワードを当ててください。
ヒント: 一生に一度の記念に

●タテのカギ
1 角度を測る文房具
2 使途——みち
3 成功するために必要な三要素「運・鈍・——」
4 大型高級車や、空港の送

迎バスを指す言葉
5 1万7000Hz前後の高周波数の音を、ある虫にたとえて——音という
7 井上靖の歴史小説「天平の——」
9 「七つの子」「シャボン玉」などの童謡を作詞した、野口——
11 「湯湯婆」と書く暖房器具
13 観光——、貨物——、お座敷——
15 アメリカの喜劇役者が着用したことから名がついた、丸型の——眼鏡
17 あつまり、会合のこと

18 女子新体操の種目。リボン、フープ、ロープ、ボールともう一つは?
19 飛鳥時代、文武天皇の命令により藤原不比等らが編集した大宝——令
21 「——斛の涙」とは、はかりきれないほど大量の涙

●ヨコのカギ
1 和名を「芽花椰菜」とや「緑花椰菜」という野菜
6 平安京への遷都を行ったのは——天皇
7 腰掛けるための家具の総称
8 ライフジャケットII救命

10 三疊紀と白亜紀の間
12 「頭隠して尻隠さず」と同じ意味。「——の草隠れ」
13 有料の貸し自動車
14 冷めきれずに残った熱気
15 「汗馬の——」とは、戦場での功績のこと
16 円卓を囲む——料理は、長崎の伝統的な宴席料理
19 サウジアラビアの首都
20 雄のロバと雌のウマの交雑種の家畜
22 怒り狂っている様子を表す四字熟語。——衝天
23 スポーツ競技で五分五分の形勢であること

クロスワードクイズ

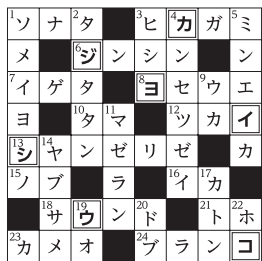
4月号の答え: 自己紹介 (ジコショウカイ)

(応募者503名中、正解者495名)

4月号当選者 (敬称略)

平井五月子 (北支部) 衣川 弘美 (綾部支部)
山本 里美 (北支部) 大槻 恵子 (福知山支部)
青柳 和美 (中京支部) 竹村 尚行 (舞鶴支部)
新出 高久 (右京支部) 岡田 延子 (宮与支部)
山野 誠 (西京支部) 山田 裕之 (京丹後支部)
岩崎 正美 (西京支部) 塩澤 容子 (他府県滋賀)
松本 昭子 (左京北支部) 佐々木 健 (他府県大阪)
大隅重太郎 (東支部)
坂本 滋 (深草支部)
中島 彰子 (醍醐支部)
増岡麻里子 (乙訓支部)
小川伊津子 (宇治東支部)
谷口 里美 (宇治東支部)
田中加乃美 (宇治西支部)
今道 智子 (城久支部)
竹田 真巳 (山城北支部)
田村 正秀 (山城南支部)
乾 富美子 (船井支部)

☆ 4月号の解答図



余話

算数の九九という
と、二二が四から覚えられたと思います。
学校で自ら教えた方は、一
が一で始めたかもしれません
▼今、インターネットで九九
の下敷きを調べると、零零が
零で始まるものが散見されま
す。完全な数表が小学校の教
材になってきました。ただ、
数学の元教員としてはもの足
りません。足し算の九九を先
に教えるべきと考えます。
「和」にかけて、零零は零、
零一は一、一・一九は十、
九九は十八まで、全て「は」
を入れ、掛け算の九九と区別
するといいでしょう▼国語で
は、仮名について、形を基本
に、単純から複雑へと教える
位相幾何学的な発想もあるよ
うですが、ローマ字関連で早
めに五十音表を教えたいもの
です。縦書き続け字向けの平
仮名ではなく、楷書同様に横
書きでもそれほど支障のない
片仮名ヲ先に教エルト習得シ
易イデショウガ、カンジトヘ
イヨウシナイト、デンポウノ
カイドクヲスルヨウデツカ
レマスネ。

(南)

人生
100年

食から**元気**に

公益社団法人京都府栄養士会 管理栄養士
濱口 美弥子 (元京都市立学校栄養教諭)

第5回 夏野菜で元気に！

学校給食ではカレーなど人気の献立だけでなく、「子ども達が少し苦手だけれど、食べて欲しい食べ物」や「覚えて欲しい味」も給食に出してきました。その一つが「にしんなす」です。海から遠く離れた京都では干したにしんは貴重な食べ物だったこと、また、油の多いにしんと相性が良いなすの組み合わせは「であいもん」であることを子どもたちに伝えてきました。今回は手軽に出来る市販のにしんの煮つけを使って作ります。

にしんは、必須脂肪酸のEPA（エイコペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）の他に悪玉コレステロールを下げる作用のあるオレイン酸も含まれ、動脈硬化や高血圧などの予防に効果があります。また、ビタミンB12も多く含み、赤血球や神経細胞の合成や修復にも関わっています。不足すると貧血を起こしやすくなります。

もう一品は生で食べることが多いトマトを使った「トマトと卵のスープ」です。

トマトは旨味成分であるグルタミン酸が多く、スープの味を引き立ててくれます。また、トマトの酸味が食欲をそそり彩りもきれいで、夏にはぴったりのスープです。

夏野菜のなすやトマトなどには、体のさびを防いだり、生活習慣病や老化の予防になったり、疲労回復に役立ったりする抗酸化作用が期待できます。夏のだるさや紫外線による肌のダメージを防ぐ働きもあります。また、水分を多く含んでいるので水分補給や熱中症予防になります。皮ごと食べることその栄養成分を余すことなく摂ることができます。

さて、この連載は今月が最終回の予定でしたが、好評につき延長が決定しました！次回、10月号を引き続きお楽しみください。

にしんなす

◎材料（2人分）

- ・なす 2個
- ・市販のにしん 2切れ
- の煮つけ
- ・サラダ油 大さじ1
- ・だし汁 200ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・料理酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1



◎作り方

- ①なすはへたを切り落とし、皮に切り込みを入れて（味が浸み込みやすくなります）大きめの一口大に切り、水にさらしてあく抜きをする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、なすを加え、全体に油がまわり少ししんなりするまで炒める。
- ③②にだし汁、砂糖、料理酒、みりん、濃口醤油を加え、落とし蓋をし、弱めの中火で15～20分煮る。
- ④なすが煮えたら、にしんの煮つけを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

トマトと卵のスープ

◎材料（2人分）

- ・トマト 1個
- ・たまねぎ 1/2個
- ・鶏卵 1個
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・料理酒 小さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1



◎作り方

- ①たまねぎは千切り、トマトは薄めのくし切りにする。
- ②鍋に鶏ガラスープの素と水300ml、料理酒を入れ煮立てる。
- ③煮立ったら、たまねぎとトマトを加える。
- ④たまねぎが煮えたら、薄口醤油と塩、こしょうで調味し、片栗粉の水どきを加える。（片栗粉用 水 大さじ1）
- ⑤④に割りほぐした卵を加えて仕上げる。

【料理で「脳活」を！】

「いつも同じような献立になる」、「作るのが面倒な時がある」、このようなことはありませんか？

食事は元気に過ごすためにとても大切です。味、香り、食感、盛り付けなどを工夫しながら食事を作ることは、五感をフルに刺激します。しかも、手順を考え、時には幾つもの作業を同時に行う知的な活動です。

料理作りをする中で「脳活」をすすめるポイントは、

- ①どんな料理を作ったか毎日記録する ②家にある食材で料理を考える ③なるべくいろいろな食材をバランス良く摂るようにする
- さあ！料理で脳活をしましょう。