

今月のレシピは… なすのチーズ丼



ナスはじゅわ〜っ
チーズはとろ〜っとして
おいしそうだね！



ガッツリしていますが、
意外と塩分量を抑えて
作ることができます！

開成町食生活改善
推進協議会
会長 森美佐 さん

食べて健康！ 食生活 改善レシピ 第2回

問 保険健康課
☎84-0328

開成町食生活改善推進協議会の
皆さんが考案したレシピをご紹介します！

材料（4人分）

ごはん …… 600g
なす …… 4本 (320g)
サラダ油 …… 大さじ 2
大葉 …… 10枚
だし汁 …… 大さじ 1
しょうゆ …… 大さじ 2
A みりん …… 大さじ 2
酒 …… 大さじ 2
砂糖 …… 大さじ 1
とろけるスライスチーズ …… 4枚
かつお節 …… 1袋 (5g)
いりごま …… 大さじ 1

作り方

- ① なすはへたを切り落として縦半分に切り、半分の皮面側の中央縦にチーズをはさむための切り込みを入れる。大葉6枚を千切りにする。
切り込みを入れると、皮面にも味がしみ込むよ♪
- ② フライパンでサラダ油を熱し、なすを入れ、表面が薄くキツネ色になったら裏返して焼く。Aを入れて加熱し、なすにからめ火を止める。なすの皮面切り目の間にチーズを半分に切ってはさみ、チーズが余熱でとけるまで置く。
- ③ 器にごはんを盛り、大葉1枚を広げてのせ、なす2個（1本分）をのせてたれをかける。かつお節といりごま、大葉の千切りを添える。



◀過去のレシピはこちら

1人分の栄養価 | エネルギー 407kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.3g
カルシウム 140mg 食塩相当量 1.2g

子育てナビ

トイレトレーニングを始めよう！

問 こども課 ☎84-0327

一般的には1歳半〜3歳頃が目安ですが、あくまでも「お子さんの準備が整っているかを見極める」こと。準備が不十分なのに無理に始めると、お子さんも保護者もストレスを感じてしまいます。

焦らなくても大丈夫だよ！



こんなタイミングで始めてみよう

- ・排泄の間隔が2〜3時間空くようになった
- ・おしっこが出た感覚がわかる
- ・排泄時に「言葉」(チー出た)や「しぐさ」(股をおさえるなど)で伝えられる

排泄を意識させる

始めはトイレを「知ること」から。声をかけて一緒にトイレに行ったり、絵本や動画で「おしっこはトイレでするもの」というイメージを伝えましょう。

成功体験を作る

タイミングを見てトイレに誘い、排泄ができたならたくさん褒めましょう。「上手にできたね!」という前向きな言葉が次のステップに進む力になります。

トイレトレーニングの心得

他の子と比べない

トイレトレーニングは個人差が大きく、成功までの期間もさまざまなので、お子さんのペースを信じましょう。周りの子と比べる必要はありません。

体調や環境の変化に合わせる

体調が悪い時や環境が大きく変わるとき(引っ越し、保育園・幼稚園の入園など)は、一時的にトイレトレーニングをお休みしてもOK!一時的な後戻りもよくあることなので心配する必要はありません。

お子さんのペースに合わせる

失敗しても叱らずに「大丈夫だよ」と安心させてあげましょう。汚れたパンツや服は保護者が笑顔で片付け、お子さんが自信を持てるまで続けることがポイントです。

元気だより

「地域とともにある学校 ～福祉体験の授業～」

問 文命中学校 ☎83-1386



「聴覚に障がいのある人は、チャイムの音が聞こえません。家にお客さんが来たとき、どうしたらわかるかな?」(防犯カメラを確認すればいい?ずっと見ているわけにはいかないし…)生徒たちは真剣に考えます。答えは、スイッチを押すと振動する時計を身に付けたり、光るセンサーを取り付けたりすることだそうです。ちょっとした工夫で、不便さを乗り越えられることがわかりました。生徒が質問します。「聞こえないことで、一番怖いと思うことはどんなことですか?」当事者の方が答えます。「停電してしまうことです。突然停電すると、明かりもないし、すぐには情報も得られないので、

とても不安な気持ちになって怖くなります。」これは、1年生の総合的な学習の時間に実施された福祉体験の一コマです。地域の手話サークル「かたつむり」の皆さんが講師となり、生徒たちはいくつかの簡単な手話を学び、聴覚障がいの方と実際にコミュニケーションをとる体験をしました。開成町では昨年度から、学校と地域をつなぐスクールコーディネーターを各校に配置しています。この授業も、中学校のスクールコーディネーターがパイプ役となり、計画されました。地域をベースにした体験活動をととして、子どもたちの人格形成を図っていきます。

「元気だより」では、町の園・学校の様子をお届けします。

サポセンNEWS

町民センター2階「開成町民活動サポートセンター」(通称、サポセン)に利用登録をしている団体の活動を紹介します。

問 地域防災課 ☎84-0326

「子どもから大人を対象とした居場所づくり」
地域の新しい場所をめざします

芽ぐる

誰もが孤立せず、地域全体で支え合える温かいコミュニティづくりをめざし、活動をスタートした「芽ぐる」を紹介します。この事業は、令和8年度の協働のまちづくり事業に採択された取組です。円中自治会館を拠点に、近隣の高齢者の方々も参加し、世代を超えて自然に交わり合う多世代交流の場をめざしています。地域の皆さんが気軽に集える新しい居場所として、ぜひお立ち寄りください。開催日やイベントはInstagramをご確認ください!チラシは、円中自治会館、あじさいっこ、福祉会館などに置いてあります。



サポセンからのお知らせ

サポセンに利用登録して地域活動に参加してみませんか。
登録をすることで、他団体との交流や会員募集の情報発信などメリットがたくさん!
※登録には条件があります。

サポセン利用登録はこちらから▶

