



②ミニトマトはへたを除いて半分に切る。

①鶏胸肉は一口大の薄いそぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。

④フライパンに①と鶏肉、玉ねぎを入れて火にかけ煮たら、ミニトマトを加える。

③スナップエンドウは塩ゆでして、筋を取ってさやを開いておく。

⑥丼にご飯を盛り、のりをちぎって散らし、⑤を乗せ、スナップエンドウを飾ると・・・

⑤溶いた卵を加え、半熟に固まったら火を止める。

トマト親子丼の完成です！

食改完了

SECOND SEASON
しょっかい
**食改
キッチン**

Healthmate recipe of this month
今月の食改レシピ

トマト親子丼

材料



- (2人分)
- 鶏胸肉皮なし / 100g
 - 玉ねぎ / 100g
 - ミニトマト / 8個
 - スナップエンドウ / 4個
 - 調味料④
 - だし汁 / 200cc
 - 濃口しょうゆ / 大さじ1
 - みりん / 大さじ1
 - 砂糖 / 小さじ1・1/2
 - 卵 / 2個
 - ご飯 / 400g
 - 焼きのり / 1/2 枚
- 1人分のエネルギー 516kcal
1人分の食塩相当量 1.5g

食改活動

今月は、日本食生活協会「学生のための食生活ガイド」に掲載されているレシピを、鶏胸肉とトマトを使ってアレンジしたヘルシーメニューです。食改では、垂水高校の生徒達への食育活動も行っています。



Active Aging 働くシルバー世代を応援します

公益社団法人
垂水市シルバー人材センター

〒 891-2126
垂水市南松原町42番地
TEL 0994-32-9781
FAX 0994-32-9782

— せんだい、伐採作業の予約について —

○ **せんだい業務内容のご案内**

現在、当センターのせんだい・伐採グループは高齢化と人員不足により作業の進捗が著しく遅延し、作業量より受注件数が超過し、せんだい・伐採作業の着手日が大幅に遅れている現状があります。特に、お盆やお正月までと期日を指定される作業については依頼件数が作業限度を超えてしまい指定日までの作業が困難になります。依頼される際に、期日までに間に合うか不安視されることもあり、ご迷惑をおかけしていますので、この度、せんだい・伐採作業に限りまして予約制にさせていただくことになりました。

つきましては、せんだい・伐採をご依頼されます場合には、以下のご予約方法になりますのでよろしくお願いいたします。

○ **お値段**

※ 4月より、料金が下記のように変更になります。
【せんだい 1時間当たり 1,050円～(税込・機械代込) ※2時間保証】



○ **ご予約方法**

① せんだい・伐採作業は期間により年2回の受付開始日があります。受付開始日時の期間に申し込まれたら、作業月に作業を着手いたします。

受付開始日時	せんだい・伐採作業期間(作業月)
2月から7月まで受付	4月分・5月分・6月分・7月分・8月分・9月分の半年
8月から1月まで受付	10月分・11月分・12月分・1月分・2月分・3月分の半年

※該当月の予約件数が上限に達した場合は、次月受付になります。また、作業の進捗状況で作業日が前倒しされる場合がありますので、ご理解賜りますよう、お願い申し上げます。

② **せんだいの希望月について**

ご予約時にせんだいのご希望月をお申し付け下さい。但し、受付時にご希望月が予約予定件数に達していた場合には、ご希望に添いかねますので別の希望月をお申し付け下さい。また、ご希望月の作業については、あくまでも目安となります。天候などにより作業月が前後することもあります。

③ **予約の終了について**

半年分の予約予定件数に達した時点で該当期間の受付を終了させていただきますのでご理解くださいますようお願い致します。

○ **ご依頼に当たっての留意点**

- ① せんだいが可能な樹木の高さは安全性を考慮し、2階の屋根を超えない範囲とさせていただきます。また、2名以上で作業を行います。
- ② 下見を兼ねて事前に打ち合わせさせていただきます。打ち合わせも作業の進捗状況によりまして遅延する場合があります。
- ③ せんだい後の枝などのゴミは、別途料金を頂戴いたします。
- ④ 除草作業と同時にせんだい作業は行えません。除草作業の予約は今迄通り先着順です。
- ⑤ 樹木1本の剪定も一件とします。
- ⑥ 定期的な作業の依頼についても、受付開始日時に再度連絡していただけなければ、予約は受け付けられません。