

給食に思いを込めて——

ちょうりじょうゆうびん 8月の予定献立表

—おらほの食材—

米・なす・みょうが・おくら・ごぼう・キャベツ・
にんにく・きゅうり・玉ねぎ・トマト・じゃが芋・
小松菜・ピーマン・かぼちゃ・納豆 など

日	曜日	料理名
3	月	ごはん、牛乳、肉団子、調理場のだし、ほうれん草のみそ汁、(中学のみ) チーズ
4	火	ごはん、牛乳、鮭のチーズ焼き、切り昆布煮、キャベツのみそ汁
5	水	コッペパン、牛乳、鶏から揚げ、野菜のレモンしょうゆ和え、ミネストローネ、キャラメルクリーム
6	木	ごはん、牛乳、さんま甘露煮、切干大根のナムル、もやしのみそ汁、中玉トマト
7	金	県産牛肉給食：牛丼、牛乳、ツナとわかめの酢の物、夕顔のみそ汁
19	水	コッペパン、牛乳、ウインナーケチャップソースかけ、ほうれん草とコーンのサラダ、コンソメスープ
20	木	めんの日：つけめん、牛乳、しゅうまい、ひじきサラダ、元氣ヨーグルト

8月の給食では、夏野菜カレー、調理場の「だし」、揚げなすのそぼろあん、夕顔のみそ汁など、町内産の旬の野菜を使用した様々なメニューを提供します。夏野菜の多くは水分をたっぷり含むよう、体を冷やす効果があり、暑くて汗をたくさんかく季節の水分と栄養の補給に欠かせません。

今年度は例年に比べ短い夏休みとなりますが、子どもたちが毎日元気に登校できるよう、生産者の方々の愛情と思いがこめられた旬の食材を、おいしく調理して子どもたちに届けます。

21	金	ごはん、牛乳、あじ磯辺フライ、野菜のからしあえ、あさりのみそ汁、白鷹産大豆の納豆
24	月	ごはん、牛乳、チキンメンチカツ、野菜ソテー、ワンタンスープ、(中学のみ) ビーンズカル
25	火	ごはん、牛乳、いわし梅煮、揚げなすのそぼろあん、小松菜のみそ汁
26	水	町内産地鶏給食：食パン、牛乳、鶏肉のトマトソース煮、カミカミサラダ、わかめスープ、(中学のみ) スライスチーズ
27	木	ごはん、牛乳、夏野菜カレー、オムレツ、トマトサラダ
28	金	ごはん、牛乳、さばの味噌煮、小松菜と油揚げの煮びたし、じゃがいもの味噌汁、枝豆
31	月	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬、海藻サラダ、えのきだけのみそ汁、(中学のみ) ぶどうゼリー

※この他、毎日牛乳が1本付きます。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

ふるさと わたしは“白鷹町”で働いています。



西置賜ふるさと森林組合

佐藤 ^{まさゆき} 聖之さん (中山・35歳)

企業データ

■西置賜ふるさと森林組合 (飯豊町大字樺 2888-26)
西置賜ふるさと森林組合白鷹支所 (白鷹町大字鮎貝 2788)
【事業内容】 森林整備事業、林産販売、
木炭生産・加工 など

【従業員数】 22人

【問い合わせ】

(本所)

☎ 86-2310

(白鷹支所)

☎ 85-2319



前職で森林に携わったことがきっかけで自然や林業に興味を持ちました。その後、弊社とご縁があり入社しました。

私の担当は、現場管理です。主に整備する森林の測量や区域の決定などを行っています。危険も多い仕事ですが、森林を整備することで、木材生産だけでなく、土砂崩れを防止したりする公益的機能の効果が高めることになるのでとてもやりがいを感じています。

白鷹町は整備が進んでいない山が多いので、さまざまな条件の中で効率良く対応できるように、もっと経験を積んで、ふるさとの森林を後世に残せるようこれからも頑張ります。



最近、鉄砲の免許を取りまして、クレー射撃にはまっています！

第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

こころのストレスはありませんか？

～9月10日(木)～16日(水)は、自殺予防週間です～

今年は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、今までにないさまざまな不安やストレスを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

なんとなく気分が晴れない、今まで楽しんでいたことが楽しめない、睡眠不足や食欲不振が2週間以上続いているなど、こころの不調に気づいたら早めに相談しましょう。

日ごろのこころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまく付き合っていくには、ストレスの状態を知ることが大切です。今の自分のストレス状態をチェックしてみましょう。

- | | | |
|-------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 気分がしずむ | <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする・息苦しい | <input type="checkbox"/> イライラする・怒りっぽい |
| <input type="checkbox"/> 食事がおいしくない | <input type="checkbox"/> 理由もないのに不安な気持ちになる | <input type="checkbox"/> 何度も確かめないと気がすまない |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない | <input type="checkbox"/> なかなか寝付けられない・夜中に何度も目が覚める | |

チェックがついた状態が、2週間以上続く場合には、「こころの疲れ」のサインです。

※「みんなのメンタルヘルス総合サイト(厚生労働省)」(<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>)を参考にご覧ください。

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムをくずさないように心がけましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回程度におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。こころのモヤモヤを言葉にすることで、気持ちが楽になることがあります。
- ・家族や友人などの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えない時は、電話やメールなどを利用するのもよいでしょう。

♥町のこころの健康相談会♥

～臨床心理士による相談会です。～

▶令和2年11月19日(木)、令和3年3月16日(火)

▶午前9時30分～、10時30分～

1日2組【予約制】

申し込み：健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

町の保健師による相談は、随時受け付けています。ひとりで悩まずご相談ください。

時間：午前8時30分～

午後5時15分まで

(月～金曜日 ※祝日を除く)

☎さまざまなホットラインがあります☎

◆置賜保健所 『こころの健康相談電話相談』

☎ 0238-22-3015

◆山形県精神保健福祉センター 『電話相談』

☎ 023-631-7060

◆『こころの健康相談統一ダイヤル』

☎ 0570-064-556

※9月10日(木)～16日(水)の期間は、午前9時～午後5時(土・日も相談可)

◆『よりそいホットライン』 ☎ 0120-279-338

年中無休・24時間さまざまな悩みに関する相談

◆『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳』(厚生労働省)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

働く人、事業主の方向けの情報をご覧になれます。