



ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15 TEL:078-802-3424

発行人:小西 達也 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 17,248人 | 出資金額 538,803,000円 | 平均出資額 31,193円 2022.7.26現在

平和特集2

世界の人々は、みんな仲良くしてほしい シベリア抑留体験談をもとに紙芝居を脚本・制作

紙芝居実演家 青木 昭子さん

ろっこう紙芝居サークルの立ち上げよりご指導いただいた青木昭子さん。この度「シベリアのメロデー」という、シベリア抑留体験者、田中唯介さんのお話をもとに、紙芝居を制作されました。ご自身は戦争体験はないのですが、戦争体験者の思いを受け継ぎ、伝える人、青木さんに、インタビューしました。

紙芝居「シベリアのメロデー」の内容は

前半は、過酷な抑留生活です。19歳の田中さんは4年間抑留生活を送りました。現地では、まともな食事もとれず栄養失調に。冬はマイナス40度にもなる極寒の地で重労働と戦い、凍傷で指2本を無くし、落盤事故にも遭遇しました。捕虜生活中、ドイツ人にアコーディオンを学びました。



紙芝居・過酷な労働



紙芝居・落盤事故

第二次世界大戦の終戦後、武装解除され投降した日本軍捕虜や民間人らが、旧ソ連によって主にシベリアなどへ労働力として移送隔離され、長期にわたる抑留生活と奴隷的強制労働を強いられました。シベリア抑留日本人は約60万

後半は、帰国後の田中さんの活動紹介です。1949年舞鶴港に引き揚げ後、生活のた



田中さん



紙芝居を演じる青木さん

めにあコーディオン演奏活動や音楽講師、楽器店を経営しました。その後、舞鶴引揚

紙芝居で工夫した点は何ですか

実は、これまでも戦争体験の紙芝居を演じていましたが、「暗いお話は今の時代に合わない」など、否定的な意見をもらい、落ち込んで、紙芝居をやめようと思ったときもありました。そこで、あまり暗いイメージにならず、多くの方に聞いてもらえるようにと、紙芝居の絵を、漫画家に描いてもらうことにしました。

読者の方へのメッセージを

現在、コロナ禍や物価高の中くじけそうになりますが、田中さんの時代の方のことを思うと、乗り越えなければならぬと思います。それと、ロシア人も日本人も、みんな一緒。仲良くしてほしいという思いで、紙芝居前半と後半の間に、ロシア・バイカル湖の夕日の絵を入れました。世界中の人たち、みんな仲良くしてほしいですね。

1面 平和特集2 世界の人々は、みんな仲良くしてほしい

シベリア抑留体験談をもとに紙芝居を脚本・制作

4面 こども禁煙ポスターコンクール表彰、NPO法人花たば 子どもの居場所 ほっと

2面 平和行進2022、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「温泉で会いましょう」今回は「脱力な」お題＝

5面 健康づくり講座 受講生募集、健康チャレンジ2022

6面 お知らせ、パズル

7面 みんなの体操、連絡先

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいすき絵本コーナー

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします

2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます

4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

核兵器廃絶を！ 平和行進2022

今年も実施された平和行進。炎天下の中「核兵器廃絶」を訴えてJR六甲道駅から王子公園までを行進しました。そこで神戸市原爆被害者の会会長の立川重則さんからメッセージをいただきましたのでご紹介します。

核戦争の危機が叫ばれる今、終末時計は100秒を指したようです。そのような中、6/21～23ウィーンで第1回核禁止条約締約国会議が開かれ、締約国、NGO、各種団体が



7月10日に行われた平和行進

参加。日本からも被団協、原水協等が加わりました。条約履行の具体的方策を



行進出発前に核廃絶を訴える立川さん

示したウィーン宣言とウィーン行動計画が採択されたのは喜ばしいことでした。しかしながら、多くの被爆者、支援団体の人々が参加を求めたにも拘わらず、日本政府はオブザーバー参加もしなかったのは遺憾です。広島、長崎の被害を訴える機会が削られてしまいました。

8月にはアメリカでNPT再検討会議が開催されます。これには岸田首相も参加表明しております。実現すれば日本の首相としては初めてで一定の評価ができると思います。ただ、NPTの第6条で定めた保有国の「核軍縮に努める」は実行されず、使える核などむしろ拡大しています。軍備力の増強は際限がないと知るべきです。

そのような中、核禁止条約は補完要素として必要です。システムあるいはヒューマンエラーによる誤爆、誤発射は非常に高い可能性があります。安全のためには核廃絶しかありません。12万人を切った被爆者が動けるのはあとわずかです。

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」

- ◆各診療所・クリニック窓口に、募金箱を設置しています。
- ◆募金を直接振り込むこともできます。

郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座

振替口座 00190-5-31000

口座名義 公益財団法人 日本ユニセフ協会

※通信欄に「ウクライナ」と明記願います

※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

介護相談室

Q

&

A

Q

小規模多機能はどんな方が向いていますか？

A

住み慣れた自宅で暮らし続けたい方。

➡通いでご飯だけとかお風呂だけの短時間の利用が可能です。自宅での支援は介護スタッフがニーズに合わせて訪問いたします。

こんな時も

急きょ、お葬式が入ったので母を預かってほしい。

➡急な場合でもショートステイが利用可能です。

家族が遠方にお住まいの場合、

ひとり暮らしで安否確認やちゃんと薬が飲めているか心配。

➡スタッフが毎日電話で確認したり、定期的に訪問し自宅での生活環境を確認するので安心です。

小規模多機能とは利用者が可能な限り自立した生活を送ることができるよう、施設へ「通い」を中心として利用者宅へ「訪問」を組み合わせ24時間365日、日常生活上の支援を行うこととされています。

利用料金については月定額料金で何度利用しても料金は変わりません。但し、食費・宿泊費は別途必要です。

お気軽にご相談ください。

うはら多機能ホーム ☎078-452-6777
小規模多機能どがかわ ☎078-414-7014

子供の頃は炭坑住宅の大浴場に親父と通っていた。浴槽でおぼれて助けられたこと2回。父親との少ない思い出のひとつでもあります。学生時代も下宿が近い谷口くん(副理事長)と銭湯に行ったものです。それがもとで今も同僚なので裸のつきあいは大事ですね。医療生協の医局でも毎年温泉で宴会をして仲良くしていました。来年には再開したいな。

灘に住むようになって40年になります。青谷在住の時は国玉温泉、福住に転居

してからは摩耶温泉や都温泉に家族でお世話になりましたが残念ながらどこも数年前に廃業されました。摩耶温泉では灘診療所の患者さんと会い、洗い場で並んで語らったのも懐かしい。

灘は天然温泉の宝庫

コロナが流行しだしてからは忙しくなり、毎週のよう在宅患者さんの看取りがあるので体力的にも精神的にも「疲れて」しまう。そこで月に2度ほどは「温泉療養」に出かけます。幸い神

戸には灘温泉など地下をボーリングして天然温泉を引いている温泉銭湯がたくさんあります。灘温泉は朝早くから開くので灘診療所の当直明けの6時くらいから入浴。ここの湯ははじめ透明なのですが時間とともに鉄分が黒みを帯びてきてからだが芯から暖まります。ぬるい露天でのんびり横になって寛ぐこともでき楽ちん。篠原温泉は震災後に足湯が評判でしたしサウナが有料でないのは嬉しかった。六甲灘温泉は六甲道診療所の近くにありまして。ここのお湯は黄金色で身体が輝いて見えるほどに澄んでいます。駅近くでもあり駐車場もあるので日曜日はかなり混雑しますからタイミングを考えて行かねばなりません。

この頃のお気に入りには乙女塚温泉、古墳時代の恋バナ伝説がある乙女塚に近く自家用車(自転車?)でないとアクセスは不良。ただし温泉は炭酸シユワシユワで

かけ流しの露天風呂がまた気持ちいい。湯上がりのビールが欲しくなるお湯の色。パブルバスもあって時間を忘れてしまいます。温泉や銭湯でコロナ感染クラスタが出たという報告はなく、どの銭湯も感染対策をしっかりとやって換気を十分できるようにしています。露天風呂のオープンエアで密を避ければさらに安心、大丈夫。

時には遠出もたのしい

ドライブがてらに遠出したい人には吉川の「よかたん」または立ち杭焼きの近くにある「こんだ薬師温泉」がおすすめでございます。よかたんの湯は炭酸が強く「ぼこぼこ」と近くでは呼吸困難になりそうなくらいわき出す黄金色の温泉です。ここには家族風呂もあり介護人の家族に案内して喜ばれたこともありました。隣接の山田錦の郷では地酒が数十種類販売されており、



四季のカルテ

温泉で会いましょう

= 今回は「脱力な」お題 =

うはらクリニック
村上 正治 医師



熱中症警戒アラート発表時の組合員活動について

午前7時現在、兵庫県に熱中症警戒アラート発表時は、屋外の組合員活動は中止してください。



季節ごとの新鮮野菜が販売されている。ここで買った黄色い白菜は甘かった。篠山まで出かけるなら立ち杭焼きの窯元を回った後、「陶の郷(すえのさと)」に寄り、こんだ薬師温泉に向かう。冬はボタン鍋定食もありのんびりした日曜日になるに違いない。オープンエアの楽しみとして月3回は船釣りに行くのもリフレッシュとなり今日も往診にぐるぐる回る村上です。がんばるぞ。湯船につかり釣り談義を交わしたい人は温泉で会いましょう。

第6回 こども禁煙ポスターコンクール



今年もたくさんのご応募ありがとうございました。79人の参加がありました！

最優秀賞

低学年の部

！・Rさん(8歳)



最優秀賞

高学年の部

U・Mさん(9歳)



ろっこちゃん賞

今年はアイデア満載の作品があり、審査員を驚かせてくれました。

！・Hさん(9歳)



F・Tさん(9歳)



こどもたちからのメッセージは、ホームページwebサイトまたは、以下の展示でご覧になれます。

みなさんの作品を展示します！ぜひ見に来てね！

ポスターコンクール作品展示のご案内

期間 9月1日(木)から17日(土) 開館時間内
※最終17日のみ16時まで 火曜日は閉館

会場 灘区民ホール1階ロビー
(神戸市灘区岸地通1-1-1)



NPO法人花たば 子どもの居場所 ほっとほっと



この度、ろっこう医療生協と活動を協力し合う「NPO法人花たば」の子育て支援活動を取材させていただきました。水道筋3丁目にある「ほっと花たば」で、地域のボランティアさんや学生さんと共に活動を進める姿を紹介します。

子ども食堂 美味しい焼きそばを頬張る子どもたち

主催は「ほっと花たば」の隣にある「お好み焼きあき」の店主、植田さんが始めた「子育て支援隊あき」。協力団体が「NPO法人花たば」と「藤原商店(灘中央市場)」。

神戸市の助成金も申請しながら、月に一回、約20食程度の焼きそばを低価格で子どもたちに提供しています。「ほっと花たば」の2階で食べるのもよし、お持ち帰りもよし。この日も、5名の子どもたちが、美味しそうに焼きそばを頬張っていました。

●植田さんにインタビューしました

始めた動機は何ですか？

商売度外視で、何か面白いことがしたかった。

採算はいかがでしょうか？

正直きついですが、灘中央市場の藤原商店さんがキャベツを提供してくれたりして、何とかなっています。



子どもたちの様子はどうですか？

結構、困っている人たちが多くいます。複雑な家庭の子もいて、いろいろな子どもたちが集まってくれたら良いです。ここ水道筋で、困っている人の支援が続けられたら良い。子どもたちが笑ってくれるのが一番嬉しいです。



植田さん(左から3人目)と子どもたち・ボランティアさん

学習支援

楽しくて毎日でも来たい！

神戸大学の学生たちが、小～中学生対象に週二回、夕方3時間実施している学習支援。定員14名がすぐに一杯になるほど大人気。小学生の参加者は「お兄さん、お姉さんたちが、勉強の後、トランプや折り紙などで遊んでくれる。毎日でも来たい。」と楽しそう。中学生は、黙々と勉強したり、おしゃべりしたり。学生さんは「子どもが大好きです。塾のアルバイトもしているので、ここでの経験が生かれます」とやりがいを感じているようでした。



お勉強終わったので折り紙作り

【子ども食堂＆学習支援に関するお問い合わせ先】 ほっと花たば ☎078-855-7926

健康づくり 講座 受講生募集!



オンライン
でもOK

コロナ禍で感じた**健康**の大切さ

準備は早くても大丈夫 **フレイル予防**
地域まるごと**健康づくり**を一緒に!

*3月に新型コロナウイルス感染症拡大のためやむなく延期した講座です。

講義内容	フレイル予防 フレイルチェック、吹き戻し体験	認知症予防 スクエアステップ体験	すこしお(生活習慣病) 健康チェック(血圧、尿塩分チェック、みそ汁塩分チェック)
日時	9/13(火) 14時~15時	9/20(火) 14時~15時	9/27(火) 14時~15時
会場1	兵庫県福祉センター202 中央区坂口通2-1-1【定員10名】		
会場2	神戸市立東灘区文化センター会議室2(うはらホール) 東灘区住吉東町5-1-16【定員10名】		

*新型コロナウイルス感染拡大などの状況により、開催、内容が一部変更になる場合があります。

*自宅からの受講をご希望の方は、お問い合わせください。

***必ず事前にお申し込みください。**

受講料 500円(3回分の資料代、健康チェック実費)

受講資格 ①ろっこう医療生協の組合員で原則3回受講できること。
②修了後、年3回程、ろっこう医療生協の活動に
ボランティアスタッフとして参加できること。

受講申し込み先 ろっこう医療生活協同組合
TEL.078-802-3424
(受付時間平日9時~17時)
FAX.078-802-1649



QRコードより
フォームに入力し、
お申し込みできます。



今年も
始まりました!

ひょうごまるごと健康チャレンジ2022

自分の決めた目標に30回チャレンジして、健康習慣づくりをする取り組みです。

まず、折込のオレンジ色のパンフレットをお取りください!



パンフレットを
ダウンロード
できます。



今年は何に
チャレンジ
しますか?

一緒に
健康づくり
しましょう!



ケンチャレ MEETS

雨天
決行

9月19日(月・祝) 10:00~13:00

コープこうべ協同学苑(三木市志染町青山7丁目1-4)

参加無料・無料駐車場あり

- GPSウォーキング 10:15~12:00(協同学苑周辺)
「アートウォーキングで汗と絵をかこう」
[事前申込要]定員30名
- みんなで体操 ●健康チェック ●はかるけんきゅうじょ
- ビューティーセミナー ●地産地消 ●飲食ブース ●バザー

*パンフレットは、各診療所・生協本部にあります。

介護予防エクササイズ「スクエアステップ」8月の案内

ブロック	日にち	時間	会場
東灘	8月23日(火)	10時～	横屋会館1階(東灘区魚崎北町2-7-1)
灘	8月26日(金)	14時～	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
中央	9月15日(木) ※8月休み	14時～	コムスタこうべ201(中央区吾妻通4-1-6)
とががわ	9月21日(水) ※8月休み	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
六甲道	9月28日(水) ※8月休み	14時～	風の家(灘区六甲町2-4-25)

お申し込みは
こちらまで!

参加費:無料 申込:要 持ち物:室内用シューズ、飲み物、タオル
申込先:ろっこう医療生協 本部 TEL078-802-3424 受付時間:平日9時～17時
*体調のすぐれない時はお控えください。感染対策を取りながら行っております。

8月 夏季外来休診のお知らせ

日	8/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
曜	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	○	○	○
六甲道診療所	○	○	休診	○	休診	休診	休診	休診	○	○	○
東雲診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
うはらクリニック	○	○	休診	○	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
にじいろクリニック	○	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○

読者のあたい

- ★「だいすき絵本コーナー」の絵本の紹介が良かった。(M・Nさん)
- ★片山先生の「朝日を浴びて健康に」と題しました体内時計のことなど、はっとさせられました。頭では理解していてもなかなか実行に移すことが難しいですが頑張りたいと思います。(Y・Yさん)
- ★一般のこの種の雑誌には、広告・宣伝が極めて多い。「健康いちばん」には、それがほとんど見受けられない。それが好感でした。(M・Iさん)
- ★また8月6日がやってきます。広島・長崎に原爆投下当時、中国山地の日本海側に疎開していた当時2歳4か月の私には貨車に詰め込まれて島根の陸軍病院へ運ばれる被爆者の方々がトラウマになって、一人暮らしを始めた18歳の頃には毎晩のように夢を見て、汗びっしょりで目覚める日々が続きました。(T・Kさん)
- ★「健康診断を受けましょう」でいろいろな検診があることを知りました。気になるころはこの機会に検診しておこうと思いました。(F・Yさん)

? 漢字パズルに挑戦!

悪戦 喜 面
面 歌 正 銘
義 名 不 実
抱 絶 合 散
身 痠 同 異

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答えてください。

リスト
言四九大創行
腹正集倒夏楚
苦離満三満工
色曲分真闘伏

※ヒント 間もなく秋がきます

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

応募先

〒657-0831
神戸市灘区水道筋5-1-15
ろっこう医療生活協同組合
「健康いちばん係」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/8月末日

7月号の「数独パズル」の答え

18 (A9+B6+C3)

3	4	2	1	8	6	9	5	7
8	1	6	5	9	7	2	4	3
5	9	7	2	3	4	6	1	8
2	8	1	7	5	9	4	3	6
9	7	4	3	6	1	5	8	2
6	3	5	4	2	8	1	7	9
4	2	9	8	1	3	7	6	5
1	6	3	9	7	5	8	2	4
7	5	8	6	4	2	3	9	1

みんなの体操

太極拳でストレッチ（練巧十八法より）

*動きは呼吸に合わせてゆっくりと、体幹を伸ばすことを意識をして

①胸を開く動き。握りこぶしを胸の前に。ゆっくりと胸を広げながら腕も開く。(腕だけを広げない) 元に戻る。



②体幹を伸ばす動き1。腕を伸ばし体幹を上下に伸ばす。(足は地面にしっかりつける)



③体幹を伸ばす動き2。手を組んで伸ばした腕を左斜め上へ伸ばす。(重心は真ん中に置く) 反対側も同様に。



太極拳でストレッチの様子は、動画でご覧になれます! (右のQRコードをスマホで読み取ってください)



あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所【入院12床】 P有

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3
内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科

☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 P有

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12
内科・小児科

☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所 P有

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック P有

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12
内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10
コープは〜とらんどハイム本山1階
内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

訪問介護

● ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711

● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

● 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

介護事業所のご案内

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支える見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき
絵本
コーナー

「せかいねこのひ」

絵と文：井上奈奈
新日本出版社



ある朝、目が覚めたら誰もが言葉を忘れていました。話そうとしても口から出るのは「ニャー」という鳴き声。とにかく世界中が「ニャー」そして、猫をお手本に過ごそうと決

めました。だから今日はせかいねこのひ。お腹がすいた時はたからかに「ミャー」、眠たいときは「プニャプニャプニャ」、嬉しいときはのどを「ンゴロゴロ」、誰かと分かり合いたい時は、ゆっくりまばたき。今日は学校はお休みです。今日は仕事もお休みです。今日は戦争ありません。そう今日はせかいねこのひ。次の日の朝、言葉を思い出した人々は、「昨日は本当に幸せな1日だったねえ」と口々に伝え合いました。イタリアの猫の日は、2月17日。台湾の猫の日は、4月4日。日本の猫の日は、2月22日。アメリカの猫の日は、10月16日と10月29日。猫とハグする日は、6月4日。黒猫感謝の日は、8月17日。猫への感謝と愛情を注ぐ日、8月8日。今日は、せかいねこのひ。(河原支部 K・O)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「ちょっと遠回り」(色鉛筆、塗り絵)

出原 有子さん (大人の塗り絵クラブ)



色塗り前の元絵



2021年12月作。ここまでの塗り絵アレンジは初めてで、色鉛筆の可能性を知る良いきっかけとなりました。

作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)

※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15

ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

豚肉のレモン照り焼き

エネルギー(1人分)
266kcal

ポイント：レモンの風味が飛ぶのでレモン汁は最後にさっと入れ、あまり火を通しすぎないようにする。

材料(1人分)

豚ロース……………3枚	おろし生しょうが…少々
塩……………少々	砂糖……………小さじ1
コショウ……………少々	しょうゆ……………中さじ1
小麦粉……………少々	みりん……………中さじ1
油……………少々	料理酒……………中さじ1
レモン(薄いいちょう切り)	レモン汁……………中さじ2
夏野菜(ナス・コーン・オクラ)…適量	

【合わせ調味料】



〈下処理〉

●豚肉は、塩・コショウをしておく。

①フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶした豚肉を焼く。

②合わせ調味料を入れて豚肉にからめる。

作り方

③盛り付けた豚肉の上にスライスしたレモンを飾る。

感想：レモンの風味がさわやかで、食欲が湧きます。



からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(瀬診療所の給食業務等を委託しています)

