



NICORI 地下 1F

2019 年 4 月号

青少年育成プラザ Miacis とは？

Miacis (ミアクス) のコンセプトは、「あなたは何に進化する?」。ここは中学・高校生が地域のなかで安心して自分らしい過ごし方のできる『ヨリドコロ』であり、ここが足場となり行動を起こせるような『進化の起点』となることを目指している施設です。2020 年の教育改革に向け、学校や保護者のみなさまと協力し、地域で中高生を育てていく環境をつくっていきたくと考えています。現在ミアクスには、約 1600 名の中高生が登録してくれています。初めて来たときに簡単な登録をするだけで自由に使うことができるので、新中高生のみなさんもぜひ遊びにきてください。保護者の方・一般の方も見学可能ですので、お気軽に足をお運びください。

お知らせ ポイントカードができました！



Miacis の公式 LINE に登録すると利用できるポイントカードができました！来館毎に 1 ポイント、イベント参加やキャンペーンで追加のポイントがゲットできます。貯まるとプレゼントやお楽しみくじ引きなど、嬉しい特典がたくさん！紙のポイントカードもご用意しています。ぜひ集めてみてください！（※中生限定）



例えば、中高生は Miacis でこんなことをして過ごしています



一緒に遊んだり悩み事を相談したり。学年・学校を超えた交流が生まれています。



地域の方と関われるイベントに参加したり、イベントの企画をしたりしています。



テスト期間は特に勉強をしている人が多くなります。



卓球やボードゲームも大人気です。



【材料 (4人分)】

- ・木綿豆腐・・・・・・・・ 300g
- ・鶏ひき肉・・・・・・・・ 100g
- ・たまご・・・・・・・・ 1個
- ・さつまいも・・・・・・・・ 100g
- ・にんじん・・・・・・・・ 50g
- ・ひじき (乾燥)・・・・ 2g
- ・ごま油・・・・・・・・ 大さじ1
- 〈調味料〉
- ・麺つゆ (3倍濃縮)・・ 大さじ2
- ・水・・・・・・・・ 1/4カップ

- 【下準備】**
- ・木綿豆腐は水切りをする。
 - ・たまごは溶きほぐす。
 - ・ひじきは水で戻して水気をきる。
- 【作り方】**
- ① さつまいも・にんじんは5mm幅のいちよう切りにする。
 - ② 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉の色が変わるまで炒める。

■ 問い合わせ
健康づくり課 健康増進担当
(保健福祉センター内)
☎ 23・4310

【栄養量 (1人分)】
エネルギー 196kcal
食塩相当量 0.9g

- 【ご存知ですか?】**
- 麺つゆはしょう油や味噌と比べ、食塩量が少なく、また味が調整されているため、煮物や炒め物に利用することで、余分な調味料を控えることができます。
- ③ 戻したひじきを加え、全体的に炒める。
 - ④ 崩した木綿豆腐を加え炒め、水・麺つゆを加える。
 - ⑤ 中火で汁気がなくなる程度まで炒めたら、たまごを回し入れ、そと混ぜ合わせら火を止める。
- にんじん・さつまいもを加え、しんなりするまで炒める。

「真だくさん炒り豆腐」

知っ得！食育ひろば ― 食改推の簡単レシピ！ ―