



問合先 福祉課 ☎66♦1106

現代はストレス社会ともいわれ、日々の生活の中で私たちは、常に多くのストレスを受けています。そのため、だれもが、「こころの病気」にかかる可能性を持っています。

からだの病気になれば、病院や診療所に受診し治療を受けるのと同様に、「こころの病気」も適切な治療を受けることが大切です。

「こころの病気」にかかると、こころのSOSとして、眠れない、食欲がない、気分が沈むなどの症状が表われてくることが多いようです。このような状態が長く引くようであれば、一人で悩まず、専門医に相談しましょう。また、医療機関にかかるほどではという人

こころの病気

は、保健所が相談日を設けていますので、ご利用ください。

「こころの病気」にかかっても治療することによって、多くの人が社会生活が可能になるまでに回復します。しかし、回復過程は大変ゆるやかなため、焦らないよう心がけることが大切です。そして、病気について正しく理解し、さまざまなサービスの情報を得ることが回復の支えとなります。

また、家族の対応も病気の回復に大きな影響を与えます。保健所では、「こころの病気」を持つ人の家族を対象に家族のつどいを開いています。ここでは、病気の対応の仕方や制度を学ぶだけでなく、悩みを話す場としてご利用いただけます。本人も家族も「こころの病気」について、正しい知識をもち、長い目で病気に向かい合いましょ。

詳しくは、豊川保健所蒲郡支所（☎69♦3156）にお問い合わせください。

学校給食おすすりメニュー



問合先 学校給食課 ☎66♦1800

今回は、東部小学校の児童たちが、一生懸命育てたトマトを使い、授業の中で考えた料理です。給食で作ったところ、トマトと鶏肉がよく合い、好評でした。

◆材料(4人分)◆

- 若鶏もも肉(皮なし) : 100g
- 白ワイン : 小さじ1杯
- にんじん(1cm角切り) : 中1本
- たまねぎ(くし形切り) : 中1個
- キャベツ(ざく切り) : 葉1枚
- マッシュルーム : 40g
- トマトまたは缶詰(3cm角切り) : 1/2個
- トマトケチャップ : 大きじ2杯弱

鶏肉のトマト煮



78キロカロリー (1人分)

- バター : 小さじ1杯強
 - チキンコンソメスープの素 : 5g
 - 塩・こしょう : 少々
 - 水 : 120cc
- ◆作り方◆
- ① 鍋にバターを入れ、一口大に切った若鶏もも肉をいため、白ワインを加える。
 - ② 次に、にんじん、たまねぎを加えていためる。
 - ③ 水とチキンコンソメスープの素をいれ、スープの素が溶けたら、キャベツ、マッシュルームを加える。
 - ④ その後、トマトケチャップを入れ、30分ほど煮込む。
 - ⑤ 最後に、塩、こしょうで味を調え仕上げる。