



# 給食

## お姫さん団子汁

高森東学園義務教育学校給食共同調理場



給食で団子汁を作る際は、いつもハート型などのラッキー団子をいくつか作って入れ、子どもたちが楽しめる工夫をしています。団子汁を作る際は、お子さんと一緒に色々な形の団子を作ってみてはいかがでしょうか！

教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈

毎月19日は「食育の日」です。熊本県では「ふるさとくまさんデー」として各市町村の食材や郷土料理を給食で紹介しています。「お姫さん団子汁」は菊池地区の郷土料理です。さつまいもを団子に練りこんで作るので、甘みのある団子になりますよ。その団子がお姫さんの肌のように柔らかくておいしいことから「お姫さん団子汁」という名前がつけられたそうです。

今回具材には冬に旬を迎える大根や白菜などを使ったホッと温まる一品です。

### 材料 (4人分)

薄力粉	40g	大根	50g
白玉粉	40g	白菜	50g
食塩	少々	しいたけ(乾燥)	5g
さつまいも	40g	葉ねぎ	15g
にんじん	40g	みそ	大さじ1と小さじ1
ごぼう	40g	煮干し	15g
油揚げ	25g	水	680g

### 栄養価 (1人当たり)

エネルギー	146kcal	ビタミンA	78ugRE
たんぱく質	5.3g	(レチノール活性当量)	
脂質	3.2g	ビタミンB1	0.04mg
カルシウム	58mg	ビタミンB2	0.04mg
食物繊維	3.1g	ビタミンC	9mg
		塩分量	1.4g

### 作り方

- ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②さつまいもが柔らかくなるまでゆで、あたたかいうちにさつまいもをつぶす。
- ③②のさつまいもと薄力粉・白玉粉と塩を混ぜ、水(分量外)を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ④③にラップをして、冷蔵庫で30分~1時間程ねかせる。
- ⑤煮干しは水につけておき、火にかけて煮だし、出汁をとる。しいたけは水で戻し、戻し汁はとっておく。
- ⑥ごぼうは半月切り、にんじん・大根はいちょう切り、白菜はざく切り、油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ⑦煮干しとしいたけの出汁で野菜・油揚げを煮る。
- ⑧沸騰したら、④の団子を一口大にちぎって入れる。
- ⑨みそで味を調え、ねぎをいれて、完成です。

政府広報 | 厚生労働省 あしたの暮らしをわかりやすく

## まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

今年の12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。また、今お持ちの保険証は、有効期限まで最大1年間、利用できます。有効期限が切れる場合でも、必要な方には資格確認書が交付されます。

マイナ保険証をお持ちでない方 → 申請不要で資格確認書をお届けします。

新たに後期高齢者になった方 → 申請不要で資格確認書をお届けします。 ※来年7月末まで

マイナ保険証での受診が困難な方 (ご高齢の方・障害をお持ちの方など) → 申請いただくことで資格確認書をお届けします。



診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

さらに詳しい情報は  
こちらから検索→

政府広報 マイナ保険証



### 国民健康保険加入者の方へ

被保険者証(健康保険証)の廃止後、マイナンバーカードを利用した健康保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が交付されます

#### 被保険者証(健康保険証)廃止後の対応

##### 1 マイナ保険証をお持ちの方

令和6年12月2日以降、国民健康保険加入者の方が医療機関等を受診する場合は、原則マイナ保険証で受診していただくことになります。

##### 2 マイナ保険証をお持ちでない方

令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、現行の健康保険証が使用できなくなる前に、申請をいただくことなく保険者から無償で「資格確認書」が交付(他保険からの異動などの場合は申請が必要な場合があります。)され、その資格確認書で受診していただくことになりますので、引き続き、安心して医療機関等での受診を受けることができます。

※詳細については、市町村で対応が異なる場合がありますのでお住まいの市町村の国民健康保険担当窓口へ、直接お尋ねください。

#### マイナ保険証のメリット

##### 1 より良い医療が受けられる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態やほかの病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

##### 2 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いが免除される

これまで申請が必要であった限度額認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが、申請なしで免除されます。



詳しくはこちらから

健康推進課 国民健康保険係  
☎0967-62-2910