



簡単!!  
家メシ

# 超かんたん クッキング!

お疲れ様です! 採用担当の奈良です。  
今回は、コンビニを活用して手軽にできる  
おすすめレシピをご紹介します◎  
さあ、レッツ! クッキング♪



## のせるだけ! サバ缶どんぶり



### 材料

- ・サバ水煮缶 (1缶)  
※味噌味が好きな方は  
味噌煮缶でもOK
  - ・めんつゆ (適量)  
※なければ醤油でもOK
  - ・ご飯 (茶碗一杯程度)  
※炊いたお米でもサトウ  
のごはんでもOK!
- その他にも、あればかつお  
節や塩昆布、刻み海苔、青  
のりなどを振りかけると、  
さらに美味しくなります◎  
温泉卵を乗せるのも  
おすすめ♪

### 作り方

- 1 ご飯を茶碗に盛る
- 2 サバ缶をのっけて箸で身を適度にほぐす
- 3 めんつゆを一回しかけて完成!

(お好みで更に鰹節や温泉卵、のりをのせたり、  
ごま油をまわしかけてください。マヨネーズを  
かけてアレンジするのもあり!)

サバは、血液をサラサラにする効果があります!  
特にサバ缶は保存もきくので常備しておくとな  
りやすいですよ◎ ぜひ作ってみてくださいね♪

# TOPICS

## 次回 安衛会のお知らせ

### 第161回安全衛生推進委員会

## 『事故0を目指せ! 交通安全教室』

日時 7月10日(土) 13:00~

場所 eieパステル研修室

皆さん、日々のお仕事お疲れ様です。日中は気温  
も上がりどんどん暑くなってきましたね。食事・  
睡眠には十分気を付けて下さい。  
さて、次回(7月)の安衛会のご案内です。

交通安全運動というと春・秋だけと思いがちで  
すが、愛知県では夏と冬にもあるんです。  
7月11日から7月20日までの10日間が夏の交通  
安全県民運動の期間になります。  
ちなみに、毎月10日は自転車・二輪車安全利用  
の日になります。  
気温も暑くなり職場への行き帰りで注意散漫  
になり、事故が多くなる時期です。今一度交通  
安全の意識を持って生活しましょう



## 佳代さんの...ひとりごと

### 『ワクチン接種』

やっとワクチンを打てるようになりました。6月に予約を取  
る券が送られてきて、予約も無事6月に取れました。  
待ちに待った接種です。「早く若い人達にもワクチンが行  
き渡りコロナが収束すれば世の中が元気を取り戻せるの  
に」と待ちに待っていました。ワクチン接種で少し後遺症が出るか  
もとされていますが受けなくてコロナにかかり重症に  
なったり、他人にうつしたりするより、私はワクチン接種を受

け自由に活動する方を選びます。  
コロナはこれから毎年接種を受けなけれ  
ばいけなくなるでしょう。世界中に感染拡  
大したコロナウィルスは武器で戦争するよ  
りはるかに早く世界中を巻き込みました。  
目に見えない恐怖ほど恐ろしいものはあり  
ません。自分は大丈夫だと思っていたら突  
然知人が濃厚接触者になり2週間の隔離、かかった人は  
重症になり3か月の入院後に歩行困難の後遺症が残り、リ  
ハビリ生活を強いられていると聞きました。若い人たちも自  
分は大丈夫と思わずもう少しみなさんにワクチンが行き渡  
る迄、辛抱の生活を工夫して楽しみましょう。(佳代)



## HAPPY BIRTHDAY

7月

7月の  
おめでとう!  
(日付順)



★03日 鈴木(小)さん(YYK) ★05日 大 城さん(KU) ★05日 岡 田さん(FE) ★06日 小 浦さん(SP)  
★06日 中島(勇)さん(FE) ★09日 土 岐さん(FE) ★10日 山本(昇)さん(MD) ★15日 柏 田さん(DAS)  
★16日 多 田さん(TZ) ★16日 深 田さん(KU) ★17日 清 水さん(FTS) ★18日 横 山さん(YSK)  
★21日 池 谷さん(KU) ★21日 大 石さん(YYK) ★23日 根 間さん(TTK) ★25日 長 友さん(FE)  
★26日 小林(悠)さん(AL) ★26日 宮 下さん(FTS) ★27日 山本(久)さん(SGR) ★29日 加藤(明)さん(KRT)  
★29日 山田(逸)さん(KU) ★30日 山本(守)さん(FTS)