

## みんなで食べよう朝ごはん！朝ごはんからはじめる健康づくり

学校栄養士から朝ごはんを食べたくなるレシピをシリーズで紹介します。



### 給食の人気献立 朝ごはんにぴったりレシピ！

#### 献立名 油揚げ丼



#### ◆材料(4人分)

油揚げ …………… 60g  
 鶏胸肉 …………… 60g  
 玉ねぎ …………… 100g  
 卵 …………… 2個  
 刻みのり …………… 少々  
 〈調味料〉 砂糖 小さじ2 みりん 小さじ1  
 酒 小さじ1 醤油 大さじ1 だし汁 160cc

#### 《この日の献立》

油揚げ丼、しそ和え、おふの味噌汁、ぼたもち

#### ◆作り方

- ① 油揚げは短冊切り、玉ねぎはスライス、鶏肉は小さめに切る。
- ② 油揚げと鶏肉をだし汁で煮る。鶏肉に火が通ったら玉ねぎと〈調味料〉を加えて汁気がなくなるまで煮含め、最後に溶き卵を加えて全体にからめる。
- ③ ほかほかご飯に②をのせ、刻みのりをのせて完成！

「また作って！」とリクエストがあった、子どもたちに好評の献立です。甘めの味付けを油揚げがしっかり吸収してご飯がすすみます。夜作っておいて、朝は出すだけにしておけば忙しい朝も手軽にパッとバランスご飯が食べられます。



## —消費者見守り情報 No.67—

～県内で還付金詐欺と思われる事案が増加中～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 長野県中信消費生活センター ☎0263-40-3660

皆さんも新聞等で特殊詐欺、特に還付金詐欺に関する記事を見たことがあるかと思います。長野県内で7月末から8月初旬の約10日間で11件の還付金詐欺が発生し、中には被害にあわれた方もおりました。

この還付金詐欺とは、行政機関等を名乗る者から「健康保険料などの返還金があるが手続きは終わっていますか」と電話がかかってきます。もともと返還金などないわけですから、手続きは行っていないはずですが、すると「本日で手続きを行わなければ、還付金を払えないので」といわれ、銀行などのATMを利用することを提案し、そこに向かうよう指示されます。私たちもせっかくお金が返ってくるのであれば、もったいないと思い、手続きをしなければと思ってしまいます。それが詐欺師たちの思う壺となります。

さらに、手続きを行政機関側の担当者又は金融機関の職員と一緒に進むと説明されているので、安心してしまい、ATMまで出かけてゆくこととなります。しかし、ATMにつくと相手方は現れず電話で言い訳をしながら、「操作方法を携帯電話で教えるので、その通りに操作してください」と言ってきます。

考えてみましょう。まずATMでお金の振込みはできますが、自分が他人の口座から自分の口座に送金することはできないものです。日頃からそのような操作をすることはないと考えます。ただし、この時トリックがあります。操作方法を携帯電話で指示されていますので、自分が何の操作をしているかを考えなくなっており、特別な操作をしていると思いついてしまいます。ですので言われるまま送金額として百万弱の金額を入力しても、自分の管理番号だと言われれば信用してしまいます。

また、行政機関等での手続きでは、還付金等を支払う場合には申請書の提出や振込み先の連絡など手続きが面倒になるくらいいろいろ必要になります。それを時間がないという事だけで、単純な機械操作で完了することはありません。

富士見町においても、過去に何件か同様なことが起こっています。今後も増加してゆく可能性は非常に高いものと考えられます。

さらに、同じ期間中に5件のオレオレ詐欺も発生し、2件で被害を被っています。ほかにも、東京オリンピック関連の特殊詐欺も発生しています。

そこで、特殊詐欺の被害に遇わないために「特殊詐欺被害急増中！～ダメだダメ 電話でお金は全部詐欺～」と思い、日頃から注意し、決してだまされないようにしましょう。また、ひとりで考えず家族や友人などに相談しましょう。