

# KASHIBA



特集

## 食から広がる「輪」



## 今月の表紙

かごに盛られた色鮮やかな野菜。これらは全て「ふれあい朝市・香芝」の会員の手によって香芝市内で生産されたものです。今回の特集では市内で「食」に関わる人たちと「食」によって地域で広がる「輪」について紹介します。



## ひとの動き

—8月末日現在—

人口	79,139人 (前月比-57人)
男	37,843人 (前月比-33人)
女	41,296人 (前月比-24人)
世帯数	31,320世帯 (前月比+17世帯)



## 香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市内の学校給食（小学校及び幼稚園）と保育所給食に使われる食材として、「ふれあい朝市・香芝」から提供される野菜で、平成30年度に最も使用量が多かった食材はどれでしょうか。

- ① ジャがいも
- ② たまねぎ
- ③ だいこん
- ④ かぼちゃ

(答えは13ページにあります)

# CONTENTS

## もくじ



- 03 市政トピックス  
「災害時等におけるドローンを活用した支援活動に関する協定」を締結
- 04 特集  
食から広がる「輪」
- 08 イキイキ！香芝っ子！  
祝 全国大会出場！
- 09 ecoお知らせ隊  
かんちゃん・きょうちゃん3R大作戦！
- 12 ひと・まち・かしば  
○二上山アドベンチャー教室古代人体験  
○平和を考えるパネル展  
○夏休み子ども図書館員  
○夏休みとしょかんクラブ  
○離乳食教室  
○関屋・高山台自治会合同防災訓練
- 13 市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング
- 14 今昔アルバム

市ホームページやFacebookでも市の情報を発信しています。

### 市公式ホームページ

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>



### 市公式Facebook

URL <https://www.facebook.com/>

[香芝市役所 -329720634057435/](https://www.facebook.com/)



\* 広報かしばも市ホームページでご覧になれます。

「録音ボランティア山びこ」による音訊広報があります。詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎ 76-7179

次回発行は、お知らせ版10月7日（月）広報かしば10月21日（月）

# 「災害時等におけるドローンを活用した 支援活動に関する協定」を締結



◆問合せ先 市役所危機管理室 ☎44-3305

## 危険地帯での被災者の捜索や救助活動などが可能に

本市は防災対策強化のため、一般社団法人 地域再生・防災ドローン利活用推進協議会奈良橿原支部及び一般社団法人 ドローン撮影クリエイターズ協会と「災害時等におけるドローンを活用した支援活動に関する協定」を締結しました。この協定は、災害時などに本市からの要請に応じて、次のような支援活動などをさせていただくものです。

### ●危険地帯の状況確認！！

地震や土砂災害などの災害で、通行できないところや人が踏み入ることが難しい危険なところでは、ドローンを活用し、被害地域の様子を撮影することで、状況を把握することが可能です。過去の災害でも、ドローンが被害状況の把握に貢献しています。



### ●災害現場の地図作成を支援！！

カメラを装備したドローンを飛ばし、地域を空中から撮影することで、「どの地域に被害が集中しているのか」や「どの道路が通行可能か」といったことを把握でき、撮影した映像・画像を地図として活用できます。

災害現場の地図作成にドローンを活用することで、早く地図を作成し、効果的な初動対応を行えます。



### ●ドローンで捜索・救助活動！！

ドローンは、カメラを取り付けての空撮のほか、スピーカーやマイクを付けて避難の呼びかけを行ったり、赤外線カメラを付けてがれきに埋もれた人を温度で捜索するなど、その装備により、さまざまな活用が可能です。

また、小型のドローンであれば、がれきのなかへ入り、内部の様子を撮影することもできます。



▲赤外線カメラの映像



ドローンとは無人航空機のこと。英語で「オスのはち」という意味で、飛行するときのローターの音がオスのはちの羽音に似ていることから名づけられました。





## 特集 食から広がる「輪」

毎日の生活に欠かせない「食」。そこには生産者や食事を作る人の思いが込められています。今回の特集は「食育」です。市内で「食」に関わる人たち、そして「食」によって地域で広がる「輪」について紹介します。

◆問合先 (4・5ページ) 市役所農政土木管理課 ☎44-3321  
教育総務課 ☎44-3329

(6ページ) 保健センター ☎77-3965  
市役所市民衛生課 ☎44-3306

(7ページ) 総合福祉センター介護福祉課 ☎79-0802  
地域包括支援センター

の4つを基本方針として、食育の推進に取り組んでいます。  
市民一人ひとりが健全な食生活を送っていくためには、栄養バランスのとれた食生活の実践をはじめ、生産から食卓までの過程、子どもから高齢者までといった生涯にわたる食の営みを知り、そして生活の場や地域とのつながりといった「輪」を広げていくことが大切です。  
今回、香芝市内で「食」を通じて広がる「輪」とそこに込められた思いについて紹介します。

- ・正しい食生活を知ろう
- ・笑顔のある食卓づくり
- ・「食」からの環境づくり
- ・「食」の輪を広げよう

「食」から広がる「輪」  
私たちが生きていくためには、食べる必要があります。動植物の命そして農家や酪農家などの生産者や調理・加工をする人、配送・配膳する人などといった食に関わる人たちに、私たちがの命は支えられています。食べ物に感謝し、大切にすることを育むことは、「食べる力」を育てることもつながります。  
正しい「食」を知り、健全な食生活を実践することができる人を育む「食育」。本市では、平成30年3月に「第2次香芝市食育推進計画」を策定し、

## 料理講習会に使われた 「ふれあい朝市・香芝」からの野菜・調味料



### 生産者とながる

7月に行なわれた「親子料理講習会」。今回のテーマは「元気のである朝ごはん」で、主菜・主食・副菜の3つが揃った料理をグループに分かれ、親子いっしょに協力して作りまします。できあがった料理を食べると、「美味しい!」と子どもたちは嬉しそうに声を上げます。

栄養バランスがとれた食事と食卓の彩りに欠かせないのが、野菜の存在。今回の料理には、夏が旬の野菜が多く使われています。

実はこの野菜、市内で生産されたもの。今回の料理に使われたみそも「かしば香るみそ」で、市内で収穫された大豆と米から作られたものであり、これらは全て「ふれあい朝市・香芝」の会員の手により作られています。

### 地域の「食」を発信する ふれあい朝市・香芝

地域で生産された農作物を地域で消費しようとする取組である「地産地消」。地産地消は市内でも進められており、市内でもさまざまな農作物が収穫されています。「ふれあい朝市・香芝」では、地域で収穫された新鮮な野菜をはじめ、「かしば香るみそ」などの商品や季節の花、手芸品などを購入することができます。

朝市で取り扱う野菜と「かしば香るみそ」は、市内の学校給食や保育所給食にも使われています。また、朝市の会員の協力のもと、学校などにおいて農業体験を実施しています。その体験を通じて、生産者と子どもたち、消費者との距離を身近なものにし、農作物が作られ、消費者のもとへ届くまでの「食」のつながりとその大切さを伝えていきます。

①「ふれあい朝市・香芝」の皆さん。②親子で協力して野菜を切り、調理して皿に盛り付けます。③旬の野菜を使い、栄養バランスもとれた食事。④「美味しい」と言って、作った料理を笑顔で口へ運び子どもたち。

### ふれあい朝市・香芝

- 場所  
下田西1-9-31  
(JAならけんかしば支店前)
- 営業日  
毎週火・木・土・日
- 営業時間  
午前8時～11時55分
- 問合せ  
☎70-5851



## Interview

ふれあい朝市・香芝 山下隆弘会長



お客さんに野菜の説明をする山下会長

「ふれあい朝市・香芝」では、その日の朝に市内で採れた新鮮な野菜を販売しています。

この『ふれあい』という名前は、訪れた人が人と会ってふれあってほしいという思いが込められています。生産者の顔が見えるかたちで販売しているので、生産者との距離が近く、農作物の調理の仕方などを会員のかたに教えてもらう姿や、訪れたお客さん同士で語り合う姿も見られます。これからも市民のかたに新鮮で安心・安全な野菜を届けていきたいですね。

## 行政と地域の連携

食育の「輪」を家庭、そして地域へ広げていくためには、行政と地域の連携が大切です。本市では、ボランティア団体などと協力し、食に関する教室を開催しています。

8月に行なわれた「親子減塩教室」では、昨日の夜に食べた料理のサンプルを選び、栄養バランスがとれた食事ができているかを診断する「食生活診断」などの体験ブースや季節の野菜や減塩するための食材を学ぶブースを通して、親子で「減塩」について楽しく学んでいました。減塩した料理を参加者に実際に味わってもらおう「適塩みそ汁の試飲コーナー」では、市内で活動する食育推進ボランティアの姿がありました。

## 食から健康を導く

「どちらが、天然のだしかわかりますか？」と「食のサポーターかしば」代表の宮口さんは参加した親子に問いかけます。

「食のサポーターかしば」はより良い食生活を自ら実践し、市民一人ひとりの健全な食生活や食習慣の定着を図るため、食を通じた健康づくりの担い手として、市の広報での料理レシピの提供や市民を対象とした料理講習会の実施など、「食」に関する活動を進めている団体です。

今回は、自然そのものの味を味わってもらおうと、天然のかつおと昆布から取った天然だしとインスタントのだしの飲み比べを行います。「どっちだろう？こっちの方がいい香りがするかな？」と話しながら親

子で相談し合います。

「だしを取ってみそ汁を作ると、みその塩分を抑えることができ、野菜の味も引き出せ、旨味も増すので美味しいですよ」飲み比べのあと、適塩みそ汁の紹介と簡単にできるだしの取り方を説明する宮口さん。「これなら簡単にできそう」と話すお母さんもいました。

活動について宮口さんは、「販売されているタレやドレッシングも家庭で簡単に作ることで、減塩につながると思います。ちよつと工夫することで、減塩や野菜の摂取などの健康的な生活につながることを、料理講習会を通して市民のかたに広く伝え、健康のサポーターを続けていきたいですね」と話してくれました。

## 食から環境を考える

また、市内では環境から食の大切さを伝えるボランティア団体もあります。「環境ボランティアエコみ〜るず」は、市内の小学校4年生を対象とした環境学習を通じて、ごみの減量やリサイクルについての普及・啓発を毎年行うとともに、食育月間に合わせて食べ残しなどの食品ロスを減らすためにどういった取組が必要かについての講演も実施しています。市と地域が連携することで、地域に食育活動が根付き、そこから地域によるさまざまな「食」の活動に広がっています。



①食品サンプルを選んで食生活診断。体験したかたの中には「食事を見直すきっかけになる」との声も。②野菜が描かれたカードで神経衰弱。遊びながら旬の野菜について学びます。



③宮口さん（1番右）から説明を受けて、適塩みそ汁を試飲する子どもたち。④小学校で講演する「環境ボランティアエコみ〜るず」。



### 家庭でも作ってみよう！

#### 簡単水だし

##### 《材料》

- ・水500ml
- ・こんぶ5g
- ・かつおぶし10g

##### 《作り方》

- ①ペットボトルに全ての材料を入れて、一晩おく。
- ②①を茶こしでこしてできあがり☆

## 地域で広がる

地域は私たちにとって生活の場。そこで行なわれる「食」の活動によって地域のつながりを深めているものもあります。

本市が開催する「介護予防教室」の一つ「地域継続型栄養教室」は、地域で管理栄養士の先生が栄養について講演し、健康維持につながるレシピを紹介します。

「自分たちの身近な場所で、食について学べるのは嬉しい」そう話すのは高山台和らぎクラブの皆さん。今回は、地域の集会所でお菓子を作りました。「誰かと一緒に食べるのが何より楽しい」共に食事を楽しむことの大切さも学び、地域のつながりも育みます。

また、地域の住民が主体となり活動を続けている団体もあります。「おでかけクッキング」のはじまりは、市が一人で暮らしている高齢者を対象に開催した



「おでかけクッキング」での様子。料理の知識以外に交流も深めています。

「二人暮らし栄養・低栄養改善教室」でした。その参加者が、自分たちでも料理を学ぼうと、定期的に集まり、一人暮らしのかた以外にも参加できるように対象を広げながら、料理を通じて交流を行なっています。

「妻が亡くなり、自分で料理を作るのが日課となっています。みんなで集まってわいわいしながら料理を学ぶのは楽しいですね」と参加者は笑顔で話してくれました。

## 「食べる力」を育む「輪」

食育によって身につけたい「食べる力」には、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事がづくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。

これらは子どものころから家庭や学校、地域などで学び、身に付けるもので、大人になってからも生涯にわたって育み続けていくものです。

さらに大人には、そうした食の知識や経験や日本の食文化などを、地域として「次世代につなげる」という役割もあります。私たちは動植物の命、食に関わる人たちに支えられて生きることができ、「食」を通じて人と人、そして地域のつながりを広げていけるのではないのでしょうか。食から生まれる「輪」に感謝して、これからも食を楽しむ「輪」を広げてみませんか。



楽しもう！ 食べること と つくること  
～できることから、はじめよう～

高山台和らぎクラブの皆さん。みんなで一緒に「いただきます」



イキイキ！香芝っ子

市内  
中学校

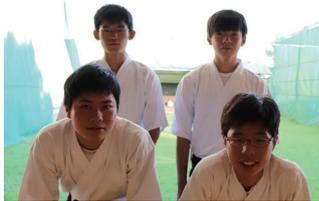
# 全国大会出場！

市内の中学生アスリート24人が、県大会・近畿大会を勝ち進み全国大会に出場を果たしました。  
将来の香芝市を担う若者たちの、今後の活躍が期待されます。

## 香芝中学校

### 全国中学生弓道大会

団体



奥田翔大君・山口圭太郎君  
樋口大翔君・麦林知樹君

個人



奥田翔大君

## 香芝西中学校

### 全国中学校新体操選手権大会

個人



秋本結莉愛さん

## 香芝東中学校

### 全国中学校剣道大会

個人



岡本啓汰君

個人



徳佐屋樹君

### 全国中学校卓球大会

団体



福本育未君・今村英太君・土谷僚君・辻隼人君  
宮本大輝君・井上晴貴君・小松晴道君・春木将太君

## 香芝北中学校

### 全国中学校相撲選手権大会

団体



藤井晴生君・岡出剛琉君  
佐藤大航君・千本隼太君  
篠塚圭太郎君

個人



佐藤大航君

### 全国中学校水泳競技大会

メドレーリレー



萱琉馬君・蓬莱璃久君  
藤井陽太君・吉見翼君

100メートル背泳ぎ



藤井陽太君

こんにちは！  
これから、香芝市の環境をより良くするため、「ecoお知らせ隊」として活動をはじめ「かしば犬」の“かんちゃん”と“きょうちゃん”です。これから、カッシーと協力してecoなお知らせをお届けします！

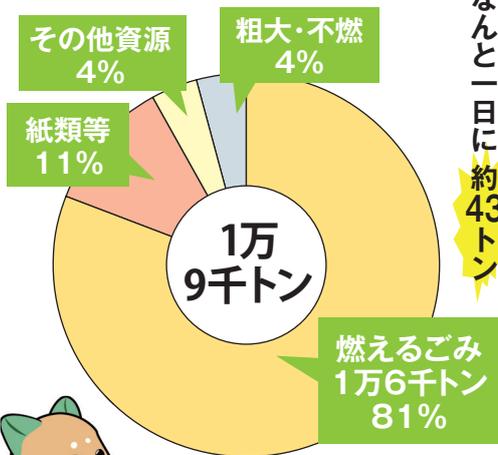


かんちゃん



きょうちゃん

### 香芝市のごみの量はどうなっているの？



家庭から出る燃えるごみは年間約1万6千トン  
燃えるごみの量を推計すると…  
なんと一日に約43トン



えっ？燃えるごみが1日あたり約43トンも出ているの！？



じゃあ、ごみの中で8割を占める燃えるごみを、分別で減らしていけばいいんだね！

そうだね！燃えるごみを減らすためには資源の分別を行うリサイクルが重要になってくるんだよ。そして、リデュース・リユースという考え方と合わせ、その頭文字“R”をまとめて『3R』と言うんだ。この3Rがごみを減らす秘訣！

- ・ **Reduce** リデュース (ごみになる物を減らす)
- ・ **Reuse** リユース (くりかえし使う)
- ・ **Recycle** リサイクル (資源としてふたたび使う)



燃えるごみを減らす分別方法を古紙編で確認してみよう！

# かんちゃん・きょうちゃん 3R大作戦！

◆ 問合先 市役所市民衛生課 ☎44-3306

10月は3R推進月間！ごみの減量を一緒に考えよう！

燃えるごみの中にいろいろな資源が混ざっているよ…



1

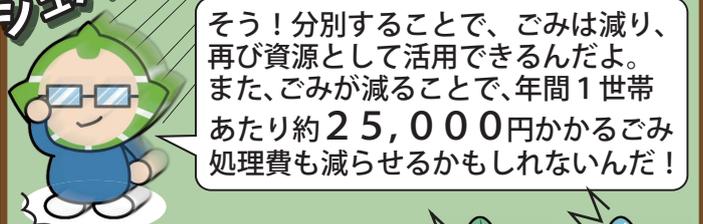


「混ざればごみ、分ければ資源」という言葉が聞いたことがあるよ。

ごみの中に資源ってどういうことなんだろう？

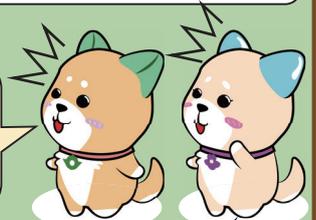
2

シュワッ



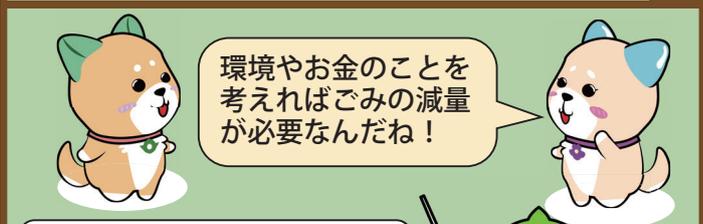
そう！分別することで、ごみは減り、再び資源として活用できるんだよ。また、ごみが減ることで、年間1世帯あたり約25,000円かかるごみ処理費も減らせるかもしれないんだ！

そうなんだ！？ごみを収集したり、処理するにもたくさんのお金が必要なんだね！



ただ、今はごみを出すにはお金がかからないし、分別してごみを減らすという考えが少ないのかもね…

3



環境やお金のことを考えればごみの減量が必要なんだね！

そのとおり！！では、一緒にごみの現状やごみ減量の考え方“3R”について一緒に学んで行こう！



4

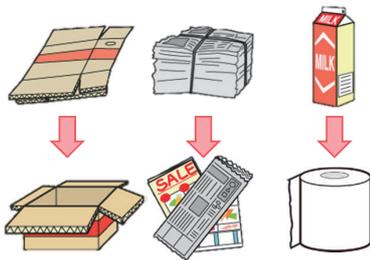
# かんちゃん・きょうちゃんと学ぼう！

## 古紙編

ねえ、カッシー！  
いろいろな紙製品があるけれど、  
どのように分別したらいいのかな？



ダンボール、新聞紙、紙パックを  
まず分別してみよう！見た目がわ  
かりやすく、分けやすいよ！これ  
らをリサイクルすると、主にこ  
ういった製品に生まれ変わるんだ。



へえ～。ダンボールや新聞紙は同じ  
製品として生まれ変わり、紙パック  
はトイレトーパーなどにもなる  
のか。よし、家の【ごみカレンダー】  
で収集曜日を確認してみようかな！



じゃあ、ほかの紙類は【ごみカレン  
ダー】の雑紙<sup>ざつがみ</sup>収集日に出したらいい  
の？

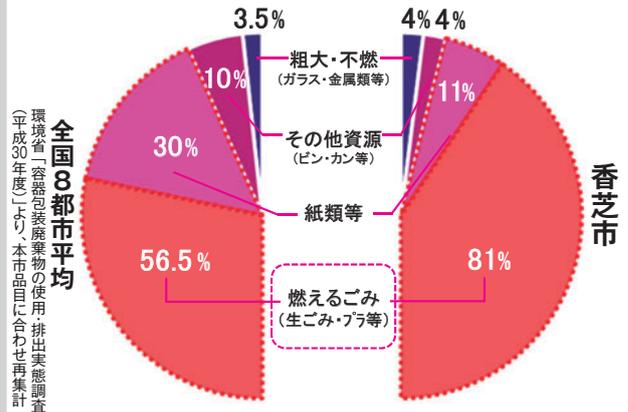


そう！雑紙の日には、多くの紙類  
が出せるんだ。下の図がその一例  
だよ。ただし、リサイクルに向か  
ない紙製品もあるので、それらは  
次のQ & Aで一緒に確認しよう！

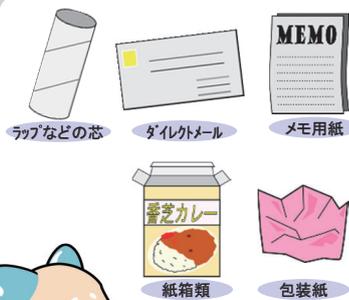
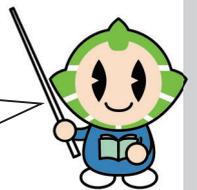
「燃えるごみを減らす」  
分別方法とは？

環境省によると、家庭から出  
るごみのうち約3割が紙類であ  
るとされています。本市の家庭  
ごみにおける紙資源収集率は全  
体の1割程度で、多くの紙類が  
燃えるごみとして処理されてい  
ると考えられます。  
ごみを効果的に減らすには、  
この紙類をきちんと分別するこ  
とで資源としてリサイクルをし  
ていくことが重要です。

### 家庭から出るごみの内訳



本市は、燃えるごみの割合が  
全国平均より24.5%多くなっ  
ています。ごみ減量のためには、  
燃えるごみとして処理され  
ていると思われる紙類をい  
かに資源としてリサイクルし  
ていくかが重要です。



### リサイクルできる紙の一例

紙袋にまとめて  
おくとそのまま  
出せて便利！

10月 神無月 (かんなづき)		October				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			びん	新聞	燃えるごみ	
6	7	8	9	10	11	12
		燃えるごみ	ペットボトル紙パック	燃えるごみ	燃えるごみ	
13	14	15	16	17	18	19
		燃えるごみ	びん	燃えるごみ	燃えるごみ	
20	21	22	23	24	25	26
		燃えるごみ	ダンボール	燃えるごみ	燃えるごみ	
27	28	29	30	31		
		燃えるごみ	有害ごみ 紙資源 燃えるごみ	燃えるごみ		

収集は  
月1回  
なんだね！



### 雑紙のリサイクル

本市では月に一度、雑紙を収  
集しています。校区によって収  
集曜日は異なりますが、カタログ  
やチラシ、お菓子の空箱やトイ  
レットペーパーの芯など、さま  
ざまな種類の紙製品を出すこと  
ができます。

# 教えてカッシー！

## 3R活動のQ&A

リサイクルに向かない紙はあるの？

リサイクルに向かない紙は次のとおりです。

- ①防水加工されているアイスクリーム・納豆などのカップ類
  - ②においの強い紙、洗剤や線香のついた紙箱や紙袋
  - ③金箔・銀箔加工しているチョコレート・ガムなどの包装紙
- このようなリサイクルに向かない紙は燃えるごみで出してね！



紙の分別以外で燃えるごみを減らす方法はあるの？

マイバックを持ち歩こう！

お店でレジ袋をもらわないだけでも燃えるごみを減らすことができるよ。

つめかえ商品を買おう！

シャンプーや洗剤などのつめかえパック購入でごみの削減になるね。



ごみを生まないためにできる事は？

水切り・食品ロスの削減！

生ごみを水切りネットなどを使って水を切るようにして捨てるだけでも燃えるごみの重量が減少するよ。  
また、食べ物を買過ぎない・作り過ぎない・残さないを心がけよう！

衣類や家具などのリユース！

まだ使える衣類や家具は、ほしい人がいればゆずったり、リサイクルショップやフリーマーケット、リサイクル収集などを利用しよう！



ごみを減らすには3R活動がとても重要なんだね！



小さなことでも自分でできることからやってみようかな！





8/23  
(金)

市民図書館

夏休みとしょかんクラブ

夏休みとしょかんクラブでは、「ドキドキのなつ」をテーマに、絵本の読み聞かせや本の紹介がありました。思わずドキドキする本の内容に子どもたちは「どうなるの」と続きが気になる様子。参加者からおすすめの本の紹介もあり、子どもたちは終始楽しんでいました。



7/28  
(日)

尼寺廃寺跡学習館

二上山アドベンチャー教室  
古代人体験

「古代人体験」では、自然そのものの材料を使って藍染めなどの昔からの遊びを楽しみます。草木筆体験では、葛の枝の樹皮をはいで、筆先を作るところからはじまります。完成した筆を手に、子どもたちは思い思いの字を書き、「おもしろい字が書けた!」と満足そうな表情を浮かべていました。



8/23  
(金)

総合福祉センター

離乳食教室

4か月児～2回食を始めている子どもを持つ保護者を対象に、離乳食教室を開催しました。講師の香芝カロリーズの皆さんが、赤ちゃんの発達時期に合わせた食べ物の大きさ、柔らかさなどを調理しながら説明します。参加者は、出来上がった離乳食を試食し、味や食感を確かめていました。



8/2(金)～  
8/30(金)

市民図書館・中央公民館

平和を考えるパネル展

本市では、平成22年より「平和を考えるパネル展」を毎年開催しています。戦争の悲惨さを次代に引き継ぎ、平和の大切さについて今一度考える機会として、今年も戦争被害に関するパネルを展示しました。訪れたかたは、過去の悲惨な戦争の教訓から命の尊さを改めて感じている様子でした。



9/1  
(日)

香芝西中学校

関屋・高山台自治会合同防災訓練

9月1日の「防災の日」に伴い、2自治会合同で防災訓練を行いました。香芝警察署による防災講座、香芝消防署による煙体験や水消火器訓練、女性消防団員による救命講習などを体験し、赤十字奉仕団による非常食配給のほか、消防団の消火訓練や県防災航空隊の防災ヘリによる人命救助訓練の様子を見学しました。



8/7(水)・  
8/8(木)

市民図書館

夏休み子ども図書館員

市内在住の小学生が、夏休み子ども図書館員として仕事を2日間体験しました。参加した4人は、まず職員から図書館の仕事について教わります。その後、図書のリターン処理や、返却された本を元の棚に戻す配架などを協力して行いました。初めての仕事に緊張した面持ちでしたが、仕事の楽しさを感じている様子でした。



子どもと共に

角田 浩太郎さん

私には3人子どもがいます。子どもには何か一生懸命に取り組めるものを見つけてほしいと思っていました。

そんなある日、近所のかたから「ソフトボールをやってみない？」と声を掛けていただきました。そのことがきっかけとなり、小5の長女と小2の次女がソフトボールを始めました。

私は子どもがスポーツをしてくれたことがとても嬉しかったので、練習を毎回見に行き、自分のできることをしたいと思っていました。練習に行く度にチームのかたが子どもたちだけでなく、私にもたくさんアドバイスをしてくださいましたので、ソフトボールがとても面白くなり、子どもとソフトボールで関わることに一生懸命になってしまいました。

ソフトボールを始めてから約6年が経ちました。長女と次女は高1と中1になり、たくさんのかたに支えられてソフトボールを続けています。

三女はまだ一生懸命に取り組めるものには出会っていないようですが、きっと出会うことと思っています。そのときには、スポーツ以外のことであっても子どもと共に、私も一生懸命に関わりたいと思います。



今回は中森さんにリレーします。

香芝検定のこたえ ③だいこん

だいこんは、旬である冬の時期にかけて約932kgと1番多く使われています。次いでたまねぎ約871kg、じゃがいも約514kg、かぼちゃ約276kgと続きます。

☆編集後記☆

朝夕が涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。今回取材した「ふれあい朝市・香芝」でも秋が旬の新鮮な野菜が並んでいました。

並んだ野菜には、野菜の選び方や保管方法、調理方法などの紹介も添えられています。そのようなところにも、生産者から私たちへ「食」の思いが込められていると感じました。 < 圭 >



パパッと簡単  
クッキング! No.54



野菜たっぷり!  
電子レンジで作る  
簡単スープ

豆乳スープ

(1人分 87kcal)

【材料 (2人分)】

- ミニトマト・・・4個      ブロッコリー・・・40g
- キャベツ・・・40g      調製豆乳・・・200ml
- コーン・・・10g
- めんつゆ(ストレート)・・・小さじ1

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、ふんわりとラップをかけ、500Wのレンジで1分加熱する。
- ②キャベツはざく切りにし、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③マグカップに1人分の①・②・コーン・調整豆乳・めんつゆを入れて、500Wのレンジで50秒加熱したらできあがり☆ (ぬるければ10秒ずつ追加して加熱します。レンジに「牛乳」モードがあれば、それを使用します。)

\* レシピ協力：食のサポーターかしば

食のサポーターかしばは、より良い食生活を自ら実践し、住民に広めていくために料理講習会などの活動をしているボランティア団体です。

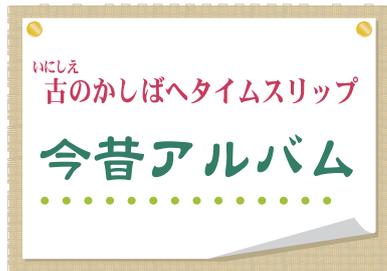


時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。  
詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。

☎76-2001 (内線304)



現在の様子



### 今池親水公園

平成10年  
(1998年)

市役所保管写真



広告

広告

広告

広告

\* 広告及び広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。また広告主である事業者及びその内容について市が推奨等をするものではありません。

\* 広告掲載の申込みや問い合わせは、大光宣伝株式会社(☎0120-540-888)へ

環境保全への取り組みを奨励し、環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

