

# KASHIBA

30<sup>th</sup> Anniversary  
KASHIBA  
1991-2021

広報かしば

7

2021  
7.21  
No.649

## 特集 子どもたちの学びを止めない コロナ禍の学校生活



## 今月の表紙

コロナ禍においても子どもたちの学びを止めないため、教育現場ではさまざまな取組や工夫がなされています。本号ではICT技術を用いた授業や感染対策に取り組む児童生徒の様子を中心に、コロナ禍の学校生活の「今」をお伝えします。



# CONTENTS

## もくじ



- 03 特集  
子どもたちの学びを止めない  
コロナ禍の学校生活
- 06 新型コロナウイルスワクチン情報
- 07 まちを元気に  
～まん延防止に向けたまちのお店の取組～
- 08 住まうかしば vol. 72  
いつまでも元気で心豊かに暮らすために  
特定健診を受けよう
- 10 香芝市市制施行30周年記念事業
- 11 市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング
- 12 今昔アルバム



## ひとの動き

—6月末日現在—

人口	78,917人 (前月比-56人)
男	37,660人 (前月比-32人)
女	41,257人 (前月比-24人)
世帯数	31,951世帯 (前月比-16世帯)



## 香芝検定

certificate examination for KASHIBA

市制施行10周年の平成13年に誕生したのは、次のうちどれでしょうか。

- ① マスコットキャラクターカッシー
- ② 香芝市歌
- ③ ふたかみ文化センター
- ④ JR五位堂駅

(答えは11ページにあります)

市ホームページやFacebook、LINEでも市の情報を発信しています。

### 〇市公式ホームページ

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



### 〇市公式Facebook

URL <https://www.facebook.com/香芝市役所-329720634057435/>



### 〇市LINE公式アカウント

アカウント名 香芝市  
アカウントID @kashiba.city



\* 広報かしばは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」による音訳広報があります。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8月5日(木) 広報かしば8月23日(月)

# 特集 子どもたちの学びを止めない コロナ禍の学校生活

◆問合先 市役所学校支援室 ☎44-3334



新型コロナウイルス感染症は、外出自粛やマスクの着用など、子どもたちの生活に大きな影響を及ぼしています。昨年は、約3か月にわたり学校が臨時休校となり、再開後はこれまでと異なる学校生活を送ることとなりました。子どもたちの学びを止めないための学校教育のあり方やコロナ対策について紹介します。

## コロナ禍の学校生活と臨時休校への備え

長期にわたりコロナ禍の学校生活を送る中、子どもたちや保護者のかたは、学習の遅れや体力の低下、友達との関わりなどに不安があるかもしれないかもしれません。しかし、先生たちは状況の変化に柔軟に対応しつつ、日々、学校教育に取り組んでいます。児童生徒や教職員の健康管理を徹底しながら、子どもたちの学びや成長を止めないための工夫をしています。

本市の小・中学校では、今年1月から1人1台の児童生徒用学習端末の活用が始まっており、万一、臨時休校となった場合にも対応できる備

えは進んでいます。この端末を使って、課題の配布や回収、アンケート機能を活用した健康確認、テレビ会議形式での双方向型授業などが可能になりました。

仕事でも家庭でも、あらゆる場所でICTの活用が日常的となっていて、現代社会を生きる子どもたちにとって、タブレットなどの情報端末は鉛筆やノートと並んで学習に必要なものと言われています。学校では各教科の学習と併せて、情報を収集・整理・発信・共有する情報活用能力の向上を目指し、授業を行っています。

## みんなの協力があってこそ

香芝東中学校

いのうえ なおき  
井上 直規 校長先生



昨年度は子どもたちの学校生活を止めないためにはどうすればいいのか手探りの1年間でしたが、この1年を通してコロナ対策への理解が深まり、常に危機意識を持ちつつ感染対策を徹底すれば、多くの活動ができることがわかりました。

子どもたちは昨年の今ごろ、何もできずに悔しい思いをしていたと思います。これまで感染拡大やクラスターが起きず、大部分が普段通りにできるようになったのは、先生たちの教えを子どもたちがしっかりと守ってきたから、そしてその子どもたちを支え、多くの感染対策にご協力くださっている保護者の皆さまのおかげです。この場をお借りし、感染対策にご協力くださっている保護者の皆さま、地域住民の皆さま、関係各所の皆さまに深く感謝申し上げます。

学校、保護者、地域、子どもたちが丸となってコロナに立ち向かってる今、学びを止めない力は十分にあると思います。



## 授業の様子



授業中はみんなマスクをしています。  
窓は開けて、換気をしています。

体育の授業では、体育館でも間隔を広くとり、換気もしています。



Pick up

## 児童生徒用学習端末を活用した授業

こんな活用をしています

- クラウドアプリを活用し、複数のメンバーがひとつのファイルを共有して同時編集
- 調べた情報を友達と共有、意見交換をすることで情報の整理を行い、発表用資料を作成
- 実技教科で動作や演奏などを動画で記録・確認することで、気づいた点をお互いにアドバイス



写真を撮って記録できるよ



夏休みに児童生徒用学習端末を活用してみよう！

## かしば電子図書館で読書

かしば電子図書館には、約3,800冊の電子図書があり、そのうち約2,000冊は小・中学生向けの学校図書となっています。その他にも、料理、パソコン、旅行ガイド、語学などの電子書籍があり、文字の大きさの変更や音声読み上げに対応しているものもあります。

香芝市立学校の児童生徒は、学校の児童生徒用学習端末など、インターネットに接続した端末から「かしば電子図書館」にアクセスし、学校から示された専用のIDとパスワードでログインすると、電子書籍を借りることができます。

かしば電子図書館  
はこちら↓



端末の持ち帰り  
を心配する保護者の  
かたへ

悪質なサイトが表示されたり、動画などを長時間見てしまうのでは？

Webフィルタリングが設定されているため、閲覧することが不適切なサイトへの接続は遮断されます。AI、IoTやICT機器が発展していく社会で成長してゆく子どもたちです。各ご家庭でも上手な付き合い方について話し合う機会にさせていただきますよう、ご理解ご協力をお願いします。

マスク、生理用品をはじめ、これまで多くの物品を学校に寄贈いただきました。  
寄贈いただいた皆さま、ありがとうございました。

### マスク寄贈



やまと真空工業株式会社より市内各保育所、幼稚園、小・中学校に通う子どもたちへ、抗ウイルスマスク約1万枚を寄贈いただきました。

### 生理用品寄贈

株式会社シルキースタイルより市内各小・中学校へ、生理用品を寄贈いただきました。各学校の保健室に備蓄していますので、お困りのかたは保健室までお声がけください。

## 給食の様子

給食の時間は机を向かい合わせにせず、前を向いて食べています。

マスクは食べる直前まで！



配膳は手袋を着けて行き、自分の分だけ取りにいきます。

## 部活動の様子

合唱部は口を大きく覆って、少人数で練習しています。



吹奏楽部は距離を空け、同じ方向を向いて練習しています。

運動部は密を避け、熱中症防止のため、マスクを外して活動しています。



コロナ対策

7月13日現在、公式大会、発表会への参加、他校との練習試合、合同練習、集会などは、緊急事態宣言実施区域など一部の区域を除き、学校長の了承のもとで可能となっています。観客については、施設の使用規定及び主催者の方針によることになっています。

## 引き続き、ご家庭においてお願いしたいこと

外から帰ってきたときやトイレの後、食事の前などは、石けんで手を洗いましょう。



毎朝、検温などの体調チェックをしていただき、発熱などの症状がある場合は、学校に状況を連絡し、登校は控えてください。



お子さんや同居の家族が「濃厚接触者となった」「検査をすることになった」場合は、必ず学校へ連絡してください。



子どもたちの健やかな学びを保障するために、感染者及びそのご家族の個人情報について特定されることがないように、十分な配慮をお願いします。

新型コロナウイルス感染症については、誰もが感染者や濃厚接触者になる可能性があります。対策を徹底しても感染リスクをゼロにできないことをご理解いただき、感染者や濃厚接触者のかたが差別、偏見、いじめ、誹謗中傷などの対象とならないよう、ご理解とご協力をお願いします。

# 新型コロナウイルスワクチン情報（7月13日時点）

◆予約・問合せ 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（保健センター内） ☎44-8970 FAX76-6775  
 [受付時間：午前9時～午後5時（土・日・祝日のぞく）]

本市では年齢の高いかたから順にワクチン接種を進めており、今後のスケジュールは以下のとおりです。  
 ☆高齢者（昭和32年4月1日以前にお生まれ）のかたは、全てのかたの予約を受け付けています。

## 昭和32年4月2日以降にお生まれの12歳以上のかた

- 接種の進め方  
 ㊦基礎疾患のあるかた（身体障害者手帳をお持ちのかた含む）及び高齢者施設等従事者のかたと㊧一般のかたに分け、㊦⇒㊧の順に接種を進めます。㊦のかたは、原則、かかりつけ医の医療機関にて接種を受けてください。
- 優先予約案内の送付（本案内は、上記㊦のかたの接種を進めるためにお送りするものです）

年齢区分	送付時期	予約受付開始日
64～62歳（S32.4.2～S35.4.1生まれ）	7月9日（金）	各医療機関が設定する日（各医療機関に直接お問い合わせください）
61～50歳（S35.4.2～S47.4.1生まれ）	7月16日（金）	
49～12歳（S47.4.2～H21.7.1生まれ）	7月下旬（予定）	

上記㊦のかた ⇒ 案内が届きましたら、**かかりつけ医の医療機関**で接種の予約をしてください。  
 ⇒ **医療機関ごとに予約の受付方法や受付時間などが異なります**ので、ご注意ください。（下表参照）  
 ⇒ 医療機関での接種が困難なため、本市の集団接種を希望されるかたは、市公式LINEまたはコールセンター（電話・窓口）で予約してください（聴覚障がいのあるかたはFAXもご利用できます）。  
 上記㊧のかた ⇒ **今回の案内では予約できません**。接種の準備が整い次第、別途、予約案内を送付いたします。

## 新型コロナウイルスワクチンの接種を実施している市内医療機関（公表を希望された医療機関のみ掲載しています）

医療機関（所在地）	電話番号	予約方法	かかりつけ患者以外 の受入	備考
かわしま内科・外科・こどもクリニック（旭ヶ丘）	79-1155	電話・窓口・インターネット	○	-
西本内科（旭ヶ丘）	71-2122	電話・窓口・インターネット	×	詳細については、当院ホームページ（ <a href="http://www.2122.jp">http://www.2122.jp</a> ）でご確認ください。
香芝生喜病院（穴虫）	71-3113	窓口	○	予約受付時間：平日及び土曜日の13時～16時、予診票とクーポン券を持参してください。
加藤クリニック（穴虫）	71-5677	電話・窓口	○	-
二上駅前診療所（穴虫）	71-4180	電話・窓口	○	予約受付時間：診察時間内
堀川医院（穴虫）	77-1197	電話・窓口	×	-
香芝村尾クリニック（磯壁）	78-5810	電話・窓口	×	予約受付時間：診察時間内 原則、かかりつけのかたのみ受付しています。
ふゆひろクリニック（磯壁）	79-0246	電話・窓口	○	予約受付時間：窓口11時～12時30分、電話18時～19時30分、窓口の場合はクーポン券と予診票を持参してください。
安田医院（今泉）	78-7100（予約専用）	電話・窓口	○	予約受付時間：11時～12時
かまだ医院（鎌田）	77-1118	窓口	×	当院で基礎疾患を治療中のかたに限ります。
池原クリニック（五位堂）	79-8600	電話・窓口	×	高齢者施設等従事者のかたは、かかりつけでなくても受付しています。
澤井外科内科診療所（五位堂）	76-5454	電話・窓口	○	-
澤田医院（五位堂）	76-2523（予約専用）	電話・窓口	×	高齢者施設等従事者のかたは、かかりつけでなくても受付しています。
下田診療所（下田西）	77-2613	電話・窓口	×	接種は、月・金曜日の16時～19時で行います。
和田クリニック（下田西）	78-1700	診察時に受付	×	-
片岡医院（西真美）	78-1818	窓口	×	キャンセル時は、早めに電話（留守録）してください。
かわもとクリニック（畑）	51-6333	電話・窓口	×	-
佐々木クリニック（畑）	78-7027	電話・窓口	○	-
山本内科医院（真美ヶ丘）	77-3773	電話・窓口	×	-

# まちを元気に ～まん延防止に向けたまちのお店の取組～

◆問合せ 市役所商工振興課 ☎44-3312

現在、市内各店舗では、コロナ禍の厳しい環境下においても皆さまに安心して買い物や飲食を楽しんでいただけるよう、新型コロナウイルスまん延防止に向けた、さまざまな取組が進められています（市役所ではその取組を促進、支援すべく、まん延防止支援補助金を交付しています）。

本号では、取材にご協力いただいたお店の取組事例につき紹介します。

## 入口での取組



**<検温と消毒>**  
非接触型の体温測定器兼自動消毒液噴霧器が設置されていました。触れることなく検温・消毒ができるので**安心・安全**です。取材したお店では、本市の「**まん延防止支援補助金**」を活用し、購入されていました。



**<協力のお願い>**  
店内での感染を防止するため、**見えやすく、気づきやすいところ**に、マスク着用や消毒、検温への協力を呼びかけるポスターが掲示されていました。



## 店内での取組

店内での感染を防ぐため、さまざまな工夫がなされています（下線部分は特徴のある取組）。

設備面

- モバイル決済の導入
- 殺菌作用のある加湿器の設置**（写真①）
- 飛沫防止シート・パネルの設置（写真②・③）
- 換気設備の稼働

接客面

- マスクに加え、フェイスシールドを着用している。（写真④）
- 見本をラッピングし、商品に直接手が触れないようにしている。
- OLINEのチャット機能**を利用し、**スマホで注文を受け付けている。**
- 3名以上の場合は、2名ごとにテーブルを分ける。



まちのお店の「**不断の努力**」と「**みなさまのご理解とご協力**」により、まん延防止対策は成り立っています。

### 市役所における取組

## まん延防止支援補助金

市内事業者がまん延防止対策のために新たに取得する換気設備や空気清浄機などの備品、マスクなどの消耗品に係る経費に対し、1市内事業所あたり5万円を上限とし、補助金を交付しますので、まん延防止対策を進める際にはぜひ、ご活用ください。

\*奈良県においても、感染拡大防止対策に取り組む飲食店などに対し補助金を交付しています。詳しくは県ホームページでご確認ください。

◇まん延防止支援補助金については  
こちら ⇒



◇県ホームページは  
こちら ⇒



市民の皆さまがまちのお店で買い物や飲食をすることは、地元企業の応援、そして香芝の**まちを元気に**することにつながります。買い物や飲食などの際には、7月1日より市内参加店舗で使える「香芝みらいクーポン」をぜひ、ご利用ください。



いつまでも元気で心豊かに暮らすために

# 特定健診

を受けよう！

年に1度の健康チェック！の巻

◆問合先 総合福祉センター国保医療課 ☎79-7528



## 生活習慣病を取りまく現状

新型コロナウイルス感染症の影響により自宅で過ごす時間が長くなり、身体活動量が減るなど生活習慣に変化が生じている人も多いのではないだろうか。活動量の減少や偏った食生活、睡眠不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となつて発症する病気のことを生活習慣病といいます。

生活習慣病は予防可能な病気である一方、自覚症状がないまま進行する場合があります。

本市では、平成30年に「香芝市国民健康保険第2期データヘルス計画」を策定し、被保険者の医療情報データの分析を行いながらさまざまな健康増進事業を実施してきました。計画策定から3年が経過したことから、令和3年2月に中間評価を実施したところ

- ① 特定健診の受診率が低い
- ② 特定保健指導の実施率が低い
- ③ 1人あたりの医療費は増加し続けている。
- ④ メタボリックシンドロームの該当者の割合が増加傾向にある。

本号では、右記課題に着目し、特定健診及び特定保健指導の重要性や内容についてお知らせします。

## 特定健診とは

生活習慣病の予防のために40歳から74歳までのかたを対象に行うメタボリックシンドローム（以下「メタボ」と言う。）に着目した健診です。メタボとは内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上あてはまる状態のことを言います。それにより動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高まります。特定健診を受けることで脳や心臓などの血管の状態を確認し守ることができます。

**皆さんは大丈夫？メタボCheck！**

**次に該当したら要注意！**

□ 腹囲（おへその高さで測る）  
男性：85cm 女性：90cm

---

**2つ以上に該当したら要注意！**

□ 空腹時血糖値：110mg/dl 以上

□ 収縮期血圧：130mmHg 以上  
または拡張期血圧：85mmHg 以上

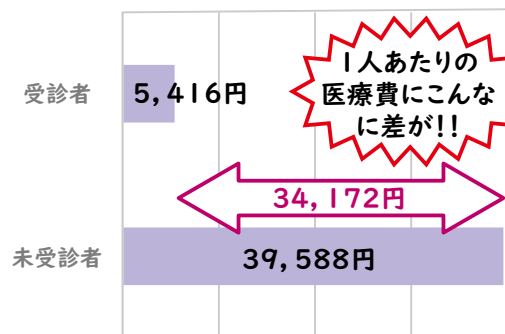
□ 中性脂肪値：150mg/dl 以上  
またはHDLコレステロール値：40mg/dl 未満

## 医療費の抑制につながる

香芝市国民健康保険における特定健診の未受診者は、受診者と比べ、生活習慣病の治療にかかる医療費が年間約3万円高くなつており、年々差

は広がっています。

香芝市特定健康診査の受診の有無と生活習慣病にかかる医療費【令和元年度】



## まずは受診しましょう！

「健康だから」「時間が無いから」といった理由で、受診を先延ばしにしていますか。健診を受けることにより日頃の体調管理に加え、生活習慣病を早期に発見し、病気の重症化を予防することができ、あなたの健康という一生の財産に気づききっかけになります。

## 特定健診の内容

- ・問診・診察・尿検査
- ・血圧測定・血液検査
- ・心電図検査
- ・身体計測（腹囲、身長、体重、BMI）
- ・メタボ判定
- \*心電図検査・眼底検査については、保険者により一定の基準下にて実施となります。



## 受診方法は

みなさんが加入されている健康保険から発行される特定健診の受診券が必要です。実施期間や受診方法、費用については各健康保険へ確認してください。

香芝市国民健康保険にご加入のかたには5月末に受診券を発送しています。令和4年2月末まで奈良県内の指定医療機関で無料で受診していただけます。

## 受けた後が大切

特定健診は受けたら終わりではありません。今は自覚症状がなくても、見えないところで体がサインを出していることがあります。結果を確認し、その意味を理解して生活習慣病の改善や治療につなげましょう。

結果の見方が分からないなど不安なことがあれば放置せず、必ず、健診を受けた医療機関に相談しましょう。

## 毎年受けましょう

結果は経年で確認することが大切です。忙しい日常生活を送る中で忘れがちな健診ですが、誕生月には受けるなど年に1回受診できるように工夫してみましょう。

詳しくは加入している健康保険に確認してね。



## 特定保健指導を活用しよう！

特定健診の結果により生活習慣病の発症リスクがある場合は、特定保健指導を案内しています。これは、健診を機にご自身の健康状態を把握していただき、生活習慣を振り返りながら、改善できることを医師や管理栄養士、保健師と一緒に考え、具体的に取組んでいくというものです。

①情報提供	健康なかたも含めたすべてのかたに 受診されたかた全員に健康に関する情報提供を行います。
②動機付け支援	メタボ予備軍のかたに 初回に面接を行い、現在の生活習慣を振り返り、メタボを予防するためにはどうしたらよいかサポートします。
③積極的支援	メタボに該当するかたに 動機付け支援に加え、3か月以上継続的にサポートを行います。

あなたはどの健診？

お手持ちの健康保険証で加入している健康保険を確認し、該当する健診を受診しましょう！



25～39歳

40～74歳

75歳以上

あなたやあなたの家族の職場などで、健診がありますか？

加入している健康保険は、香芝市の国民健康保険ですか？

はい

いいえ

はい

いいえ

**職場の健診**  
勤務先などが実施する健診を受診ください。

**本市の生活習慣病健診**  
◆問合先  
保健センター  
☎77-3965

**本市国保の特定健診**  
◆問合先  
国保医療課  
☎79-7528

**健保・共済などの特定健診**  
加入する医療保険者が実施する特定健診を受診ください。

**後期高齢者の健診**  
◆問合先  
国保医療課  
☎79-7528

「町」から「市」になって30年

# “香芝らしさ”を未来につなぐ 30周年を記念した特別な事業を実施します



香芝市  
30周年

◆問合先 市役所企画政策課 ☎44-3325



↑ロゴマークを使って一緒に30周年を盛り上げましょう。使用方法は以下URLまたはQRコードより。  
<http://www.city.kashiba.lg.jp/0000013368.html>



香芝市では市制施行30周年の節目に、このまちが育んできた「香芝らしさ」を市民の皆さまと一緒に振り返り、後世に残していくとともに、未来へつなげる新たな可能性や魅力を発見、創造したいと考えています。市民の皆さまが「このまちに住んでいてよかった」「こんな魅力があるんだ」と、改めて香芝市への愛着を感じていただける事業を企画しています。

## 実行委員会が始動

記念事業は、香芝市市制施行30周年事業実行委員会を立ち上げ、進めています。実行委員は、香芝市でイベントを長らく続けてこられてきた市民団体、香芝市まちづくりパートナー、文化施設指定管理者、香芝市の関係部署の職員ら計14名で構成されています。  
4月20日に第1回、6月15日に第2回実行委員会を開催し、記念事業のコンセプトとして「市民が創る」を掲げ、具体的な事業内容や工夫点について活発な議論が交わされました。

## 市民が創る

記念事業は「イベント形式で実施するもの」と「形に残すもの」の2種類を実施予定です。  
「イベント」はコロナ禍であることを踏まえ、3密を回避しつつ実施可能な事業を企画しています。「形に残すもの」としては、まちの「今」を映したフォトブックの作成などを予定しています。  
作り手側、参加する側、いろいろな立場で一人でも多くのかたに事業に関わっていただけるような仕掛けを考えています。

## 委員長の想い

市制施行30周年は香芝市のこれまでとこれからをつなぐ大事な節目だと思っています。

30年続いてきたものや残していきたいものなど、このまちの魅力に思いを巡らせ、未来へのバトンをみんなであつないでいきましよう。コロナ禍で「人と人のつながりとは何か」ということを改めて考えることになった今だからこそ、互いに笑顔や元気をプレゼントしあえるきっかけを、記念事業を通じて創り上げていきたいです。



香芝市市制施行30周年事業実行委員長 沖本 可奈

## Coming Soon...

記念事業の詳細は、市ホームページや広報紙で順次公開予定！お楽しみに！

## 第1弾予告

30周年を呼びかける「のぼり」などの啓発物品を、市民の皆さまと一緒に作成する予定です。詳細が決まり次第、市ホームページやSNSでお知らせしますので、ぜひご参加ください。



のぼりイメージ



実行委員会の様子。  
奈良テレビの取材も受けました！





昔と今

香芝で生まれ育ち、かれこれ59年が経とうとしています。学生時代利用していた駅はほとんど無人に近い小さな駅でしたが、真美ヶ丘ニュータウンができ、やがて急行も止まるようになりました。教習所に通っていたころは広い国道に出るまで、対向できるの？というような細い道で、手に汗をかいたのを思い出します。

7年前、長男家族は仕事上、ドイツのフランクフルトに渡りました。4歳と2歳だった孫も今では小学5年生と3年生になりました。当初は土地も言葉も分からず、苦労もあつただろうと思います。昔は国際電話は高いイメージがありました。今ではSNSの普及により、時差は7時間もありませんが、LINE電話でいつでも顔を見ながら話をするができます。しかし、昨年からの新型コロナウイルスの影響で学校も一日中Zoom授業で外にも出れず、ストレスが

黒川 和美さん

たまり、早く日本に帰りたいと下の孫はいつも言います。行ってあげることも、帰ってくることも容易ではありませんが、家族の絆を大切に、支え、励ましあいながら、乗り越えていきたいと思えます。

私はここで生まれ育ったおかげで、小・中・高のお友達や近所の良きお友達に支えられ、感謝し、長男家族、近くに住む長女家族の健康を祈ると共にコロナの終息を願うばかりです。



次回はお本さんにリレーします。

香芝検定のこたえ

① マスコットキャラクターカッシー

香芝市歌は昭和51年の町制施行20周年時に町歌として、ふたかみ文化センターは平成4年に、JR五位堂駅は平成16年にそれぞれ誕生しました。

☆編集後記☆

特集記事の取材にあたり、母校を訪れた私を最初に出迎えてくれたのは、マスクをしながらも元気に学校生活を送る子どもたちの笑顔です。校長先生からは学校、保護者、子どもたちが一体となって感染対策に取り組み、今では多くの活動ができるようになったことを聞くことができました。また、タブレットを使った授業を見て、教育現場でICT技術の活用が進んでいることが実感できました。コロナ禍でも子どもたちはしっかりとその歩を進めています。

最初に出迎えてくれた笑顔の答えが、そこにはありました。

< 桜 >



パパッと簡単  
クッキング! No.76

夏を乗り切る野菜で  
元気に!



ラタトゥイユ

(1人分 73kcal)

【材料 (2人分)】

- |               |            |
|---------------|------------|
| にんにく…1/3片(2g) | パプリカ…30g   |
| しめじ…30g       | かぼちゃ…60g   |
| 玉ねぎ…30g       | トマト…100g   |
| なす…60g        | オリーブ油…小さじ1 |
| ズッキーニ…30g     | 塩…少々       |
|               | こしょう…少々    |

【作り方】

- ① にんにくはみじん切りにし、しめじは小房に分け、玉ねぎはくし形に切る。なす、ズッキーニ、パプリカは一口大に、かぼちゃは1cmの厚さの食べやすい大きさに切る。トマトは2cmのざく切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、野菜を切った順に入れ、ふたをして中火で煮る。水分が出てきたら、塩、こしょうを入れ、木べらで焦げ付かないように混ぜる。
- ③ かぼちゃに竹串をさして柔らかくなったなら、火を消し、器に盛り付けてできあがり☆

\* 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。

