おめでとうお誕生日 7月

Happy Birthday

出場者募集【9月のお誕生日コーナー】

▼応募期間＝7月27日から29日まで
▼対象＝9月生まれで3歳未満の子
▼応募方法＝広報課へ電話(☎(32)8357)、またはホームページ申し込みフォーム(http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp)で
※7月生まれの応募は、11人でした。（抽選により掲載決定）

安藤 なつきちゃん（福谷）

平成25年7月5日生
父・倫弘さん　母・忍さん

『電車を見に行きたいな』

人見知りせず、いつもニコニコ笑顔のなっちゃん。電車と魚がマイブームで、駅や水族館に行くのを楽しみにしてるんだって。ご飯の前に、箸や皿を並べるお手伝いをしてくれるなっちゃんに「元気で明るく、優しい子になってね」とお父さんとお母さん。

村上 丈一郎くん（三好上）

平成24年7月9日生
父・智彦さん　母・美香さん

『大きいの採れたよ』

庭の家庭菜園で育てているキュウリやトマトに夢中のじょうくん。毎朝水やりをしたり、優お姉ちゃんと一緒に収穫したりするんだって。最近、自分で服を着られるようになったじょうくんに「自分の意見を持った、芯の強い子になってね」とお父さんとお母さん。

山本 空楽くん（打越）

平成24年7月7日生
父・和功さん　母・葉子さん

『お兄ちゃん、遊ぼうよ』

瑛心お兄ちゃんといつも仲良しのそらくん。一緒にかるたをしたり、おじいちゃんの手作りおもちゃで遊んだりしてるんだって。最近、水に潜れるようになったそらくんに「どんなときでも楽しく、笑顔でいられる元気な子になってね」とお父さんとお母さん。

和田 いぶきちゃん（三好丘緑）

平成26年7月13日生
父・清孝さん　母・美代さん

『みんなと友達だよ』

いろんな人と触れ合うことが大好きないぶきちゃん。人がたくさんいる場所へ行くと、嬉しくて笑顔になっちゃうんだって。ハイハイが得意で、すごい速さで移動するいぶきちゃんに「いつも笑顔で、しっかりとあいさつができる子になってね」とお父さんとお母さん。

HIMAWARI

お誕生日コーナーの応募者の中で希望する人は、お子さんの写真をひまわりネットワーク「みよしTODAY」の番組の中で紹介します。

我が家de食育52

ビビンバ風ごはん

今回は、野菜をたっぷり食べられる学校給食の人気メニューを紹介します。※裏表紙もご覧ください。

【材料】(4人分)
温かいごはん…4人分(1人当たり230g程度)
【作り方】
温かいごはんに、大豆モヤシのナムルと豚肉とゼンマイの炒め物を混ぜ込んだら出来上がり。

▶▶▶1人分当たり
エネルギー 530kcal
タンパク質 20.7g
脂質 8.9g
塩分 2.0g

大豆モヤシのナムル

【材料】(4人分)
大豆モヤシ…100g、キュウリ…中3/4本(薄い小口切り)
チンゲンサイ…1/2株(1cm幅のざく切り)
ニンジン…1/4本(千切り)、ごま油…小さじ1/2
砂糖(上白糖)…小さじ2、しょうゆ…小さじ2
一味唐辛子…少々、いりごま…10g

【作り方】
①大豆モヤシ、キュウリ、ニンジン、チンゲンサイをさっとゆで、水気を切って冷ます。
②ごま油、砂糖、しょうゆ、一味唐辛子、いりごまをよく混ぜ合わせ、①とあえたら出来上がり。

豚肉とゼンマイの炒め物

【材料】(4人分)
豚肉…200g(千切り)、ゼンマイ(水煮)…60g
ゆでタケノコ…60g(千切り)、キムチ…100g
砂糖(三温糖)…大さじ1、酒…大さじ1と1/2
しょうゆ…大さじ1と1/2

【作り方】
①鍋に砂糖、酒、しょうゆを入れて火にかけ、煮立ったら豚肉を入れて、しっかり火が通るまで煮る。
②豚肉に火が通ったら、ゆでタケノコ、ゼンマイを入れて、味を煮含める。
③最後にキムチを入れ、さっと煮たら出来上がり。

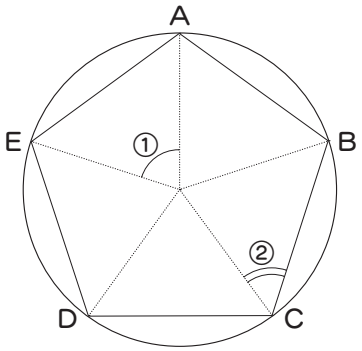
学校給食センター管理栄養士
松永奈里(まつながなり)さん

今回は、学校給食センター管理栄養士の松永さんに「ビビンバ風ごはん」を紹介していただきます。
ビビンバ風ごはんは、「大豆モヤシのナムル」と「豚肉とゼンマイの炒め物」を温かいごはんに混ぜ込み、ビビンバのように食べるメニューです。ごはんに具材がなじむように、しっかり混ぜ込むのがポイント。もちろん、おかずとしてごはんと別に食べてもおいしいですよ。
ナムルに入れる野菜は、レシピに限らず、冷蔵庫の中にあるものを使ってみるのもいいですね。辛いものが苦手な人は、ナムルの一味唐辛子を抜いたり、炒め物のキムチをタマネギに変えたりとアレンジしてみてください。
蒸し暑くなって食欲が落ちるこれからの時季、しっかり栄養を取って、夏バテ知らずで元気に過ごしましょう。

みよし市のホームページでは、みよしの「食育」の情報を皆さんにお届けしています。

?広報クイズ

問 今回は、図形に関する問題です。左図のように、円の中に正五角形が描かれた図形があります。①、②それぞれの角度を求め、その合計を答えてください。



【応募方法】①答え(例:90°)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦広報みよしに対する意見、感想を必ず記入し、はがき、ファクス、または電子メールで広報課へお送りください。正解者の中から抽選で10人に、図書カード500円分をプレゼントします。
【宛先・送信先】
はがき…〒470-0295みよし市役所広報課(住所の記入不要)
ファクス…FAX(76)5021
電子メール…✉koho@city.aichi-miyoshi.lg.jp
【締め切り】7月13日(月)必着
【6月1日号の正解と当選者】答え:6箇所(全49通中正解44通)岡山健吾、鬼頭博康、小林百合子、柘植智美、土屋福雄、所京子、橋本雅子、山口愛、山坂悦子、横山浩衛(敬称略)
※ご応募いただいた個人情報は、抽選以外の目的では使用しません。抽選後は破棄します。