

～ 年末年始に備えよう編 ～



年末年始に向けて、備えることといえ、体を軽くしておくこと！
年越しそば食べて、お餅食べて、ゴロゴロゴロゴロ…。ランニングマシーンで準備万端♪
のほほん、のほほん（かぐやパンダ）

かぐやパンダ写真部



障害のある人もない人も安心して暮らせる竹原市に

vol.9 さつまいもとじゃこのごはん 【保育所】



学校や保育所で食べられている竹原らしい給食を紹介いたします。
保育所では、食べ物の大切さに気づき、食べ物や生産者への感謝の心を育むために、栽培体験を積極的にを行っています。さつまいもを栽培している保育所もたくさんあるため、さつまいもがたくさん取れる季節の誕生日会に登場する変わりご飯です。ごはんときつまいもを炊くだけですが、ちりめんとカルシウム量が増します。

成長期の子ども達に必要な栄養素であるカルシウムは、意識して摂れるようにしていますが、国民栄養調査で成人に不足しがちな栄養素という結果もあるため、ご家族の健康のためにもおすすめです。
魚の生臭さが気になる場合は、レシピのとおりにからいりしてごはんに混ぜると良いと思いますが、気にならない場合は、一緒に炊飯器で炊いて食べるとより簡単です。



人のうごき

(住民基本台帳登録者数)

人口	26,814人
男	12,767人
女	14,047人
	12,642世帯
1年前	27,272人
5年前	28,882人
- 10月31日現在 -	

ティータイム

早いもので今年も残すところ一か月。
少し前まで暖かい日が続いていましたが、急に冷え込みが強くなり、秋を楽しむ間がなくなつたような気がします。
風邪も流行っていますので、みなさん、体調管理に気をつけて、よい年末年始をお過ごしください。
③

食品名	分量 (4人分)	作り方
さつまいも 白米 水 酒 しょうゆ 塩 ちりめん 黒ごま	150グラム 2合 2カップ 大さじ1 小さじ1 小さじ1/5 15グラム 小さじ1	①さつまいもは乱切りにし、水に浸けておきます。 ②白米はとぎ、炊飯器に入れて分量の水を入れ、水気をきいた①と調味料を加えて炊きます。 ③ちりめんはからいりしておき、炊き上がったごはん、混ぜ込みます。 ④盛り付けた上に、黒ごまを飾ります。

市政発展のためのご意見などをお寄せください

郵便 〒725-8790 (住所不要) 竹原市企画政策課「市長への私の提案」係 FAX 22-0998

※市ホームページ「市長の部屋」内「市長へのメール」からでも送信できます。ご意見等は「市長の部屋・掲示板」にて公表させていただく場合があります。

発行 / 広島県竹原市企画政策課 ☎ (0846) 22-0942 FAX (0846) 22-0998

竹原市ホームページ <http://www.city.takehara.lg.jp/>



(この広報は再生紙・大豆油インクを使っています。)