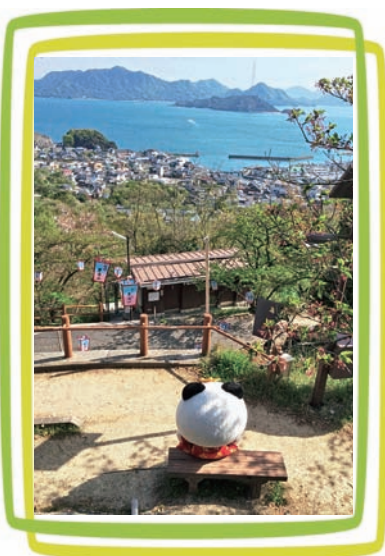


～ 山ガール?デビュー編 ～



かぐやパンダ写真部



天気が良かったので、初めて黒滝山に登ったよ。
 きれいで穏やかな瀬戸内海を眺めていたら、かぐやパンダも風景の一部になったよ。
 のほほん、のほほん (かぐやパンダ)
 障害のある人もない人も
 安心して暮らせる竹原市に

vol.3 じゃがもち【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します。
 市の地場産物として、子どもたちも知っている「じゃがいも」を使ったおやつです。ゆでたじゃがいもをつぶして作る優しい味の和風のおやつです。甘辛のたれをかけると、みたらし団子のようにです。
 乳幼児は、3回の食事です。十分なエネルギーを摂取することができないため、午後に間食が必要です。保育所では、市販のお菓子だけではなく、不足しがちな栄養素も補給できるように、また、より安心して食べてもらえるように手作りのおやつも作っています。

じゃがもちとは簡単に作れ、子どもと一緒に混ぜたり丸めたりできます。また、ホットプレートを使うと、焼きながら食べられます。
 子どもたちは洋菓子を好む傾向にありますが、身近な食材を使った、低脂肪なおやつも、たまには良いのではないのでしょうか。



人のうごき

(住民基本台帳登録者数)

人口	26,991人
男	12,840人
女	14,151人
	12,638世帯
1年前	27,510人
5年前	29,086人

－ 4月30日現在－

ティータイム

今年も梅雨の時期がやってきました。私は雨が降ると気分が憂鬱になります！今年は逆転の発想で傘やレインブーツでおしゃれを、屋内での趣味を楽しみ、雨に濡れたアジサイを眺めて心を癒すなど、雨の日を楽しみたいと思います。

㊦

食品名	分量 (4人分)	作り方
じゃがいも	200グラム	①じゃがいもは適当な大きさに切って、ゆでてつぶします。
片栗粉	大さじ4	②熱いうちに片栗粉と塩を加えて、よく混ぜます。
塩	少々	③小判型に丸めて、サラダ油をひいたフライパンで焼きます。
サラダ油	適量	④調味料を鍋で煮詰め、焼いたじゃがもちにからめます。
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ1	
水	大さじ1	

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」から電子メールでも送信できます。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。)

広報たけはら 2016.6.6