

～ かぐやパンダの持ち物編 ～



かぐやパンダ写真部



秋はイベントシーズン。たくさんの荷物を持ってお出かけするよ。

PR用のポスターに、パネルに、おやつに……。どれも大事な持ち物なの。

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.7 タコタコライス



つくって
みてね♪



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。

タコタコライスは、「ひろしま給食100万食プロジェクト」の平成28年度最優秀レシピ賞に選ばれ、統一メニューとして、「ひろしま食育ウィーク」(10月16日～22日)中に広島県内の学校給食実施校で出されます。市では、10月18日(火)に登場します。

広島名物のタコを使い、カレー粉やケチャップなどが入った子どもが好む味付けの、お手軽メニューです。ご飯、パン、麺のいずれにも合うので、ご家庭でもいろいろアレンジして食べてみてください。

※「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、広島県教育委員会が主催となっており、行っているもので、「ひろしま給食」を家庭で楽しんでもらうことを通して、学校・家庭・地域が一体となって食育を推進するものです。

人のうごき

(住民基本台帳登録者数)

人口	26,890人
男	12,797人
女	14,093人
世帯	12,635世帯
1年前	27,338人
5年前	28,949人

－ 8月31日現在 －



ティータイム

広島カープが25年ぶりに悲願のリーグ優勝を果たしました。選手の涙、ファンの涙に25年という歳月の重みを感じ、胸が熱くなったことでしょう。

私自身は、優勝を知らない娘たちと共にカープ優勝の喜びを分かち会えたことがとても嬉しいです。感動をありがとう。(お)

食品名	分量 (4人分)	作り方
精白米	2合	①たこを1cm角に切る。 ②たまねぎをみじん切り、小松菜を細かくきざむ。 ③キャベツはゆでて、せん切りにする。 ④豚ひき肉、玉ねぎを炒める。 ⑤火が通ってきたら、トマト缶、小松菜を加えてさらに炒める。 ⑥Aで味付けをして、最後にたこを加える。 ⑦炊きあがったごはん、③のキャベツをのせ、そのうえに⑥の具を盛り付ける。
たこ(ゆで)	80グラム	
たまねぎ	1個	
小松菜	60グラム	
キャベツ	120グラム	
豚ひき肉	60グラム	
トマト缶	80グラム	
カレー粉	小さじ1	
オイスターソース	小さじ4	
トマトケチャップ	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	

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。)