

～ 身長測り方編 ～



かぐやパンダ写真部



年に1回、身体測定をしてるよ。
身長は、1年前と変わらなかったよ。そういえば、かぐやパンダの身長はどこからどこまで？耳も入れて良いのかな？
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.5 トマトいっぱいハヤシライス 【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。

トマトを使ったハヤシライスは、トマトの持つうま味（グルタミン酸）を生かした料理です。赤いトマトの色素「リコピン」は、抗酸化作用も強く、また紫外線による日焼け予防にも効果があると言われています。

作り方も特別なルウを作らずに、トマトを刻んで入れ、水で溶いた米粉を仕上げに入れるだけで出来上がるので簡単です。生のトマトが苦手な子も多いですが、煮込むと食べられるようです。

家庭菜園でトマトがたくさん採れた時や、安く手に入った時などにおすすですが、トマトの代わりにトマトの水煮を使っても作れます。食欲が落ちる暑い時期に、トマトをいっぱい使ったハヤシライスをお試ください。



人のうごき

（住民基本台帳登録者数）

人口	26,957人
男	12,818人
女	14,139人
	12,649世帯
1年前	27,442人
5年前	29,030人
－ 6月30日現在－	

ティータイム

今年も暑い夏がやってきました。今では海水浴に行くことはなくなりましたが、先日の夕涼みに海辺を散歩しました。美しい風景と心地よい風になりました。清々しい気持ちになりました。みなさんも、たけはらの「住みよさ」を探しに出かけてみませんか。



食品名	分量 （4人分）	作り方
牛肉	200グラム	①牛肉は細かく切ります。
たまねぎ	中 1個	②たまねぎ・にんじん・ピーマンは細切りにし、しめじは石づきを切ってほぐしておきます。
にんじん	1/4本	③トマトは角切りにします。（皮を湯むきすると出来上がりがきれいです。）
ピーマン	中 2個	④鍋に油をひき、牛肉を炒めます。色が変わったら一度取り出します。
しめじ	1/2パック	⑤同じ鍋の中にたまねぎとバターを加え、焦げないように炒めます。
完熟トマト	中 3個	たまねぎがしんなりしたら、にんじん・しめじ・トマトを入れ、弱火でトマトの水気が出るまで煮ます。
油	小さじ1	⑥④で炒めた牛肉と、ピーマン・砂糖・
バター	大さじ1	お好みソース・塩を加えて煮込み、
砂糖	小さじ2	仕上げに水で溶いた米粉を入れてよく混ぜます。
お好みソース	大さじ2	
塩	小さじ2/3	
米粉（上新粉）	大さじ1	
水	50cc	

※大人だけで食べる場合は、お好みでんにくやこしょうを加えてください。

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。）