

食生活 だより

65 市食生活改善推進員から～



太陽の光をいっぱい受けて育ったトマトの旬は夏です。うま味成分が多くなり、サラダなどの生食はもちろんです。が、いためたり、煮込んだりして食べてもいいですよ。

フンポイント
トマトはツヤとハリがある、新鮮な物がおススメです。



トマトの酸味がさわやかに広がるおやつ

トマトのマドレーヌ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 トマトの皮に十文字の切れ目を入れ、20秒ほど熱湯に漬けた後に冷水に入れ、皮をむく。横半分に切って種を取り、1センチ角に切る。
- 2 鍋に入れて、半分の量になるまで弱火で煮詰めてから冷ます。
- 3 バターを電子レンジで液状になるまで溶かしておく。
- 4 ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけ、中央をくぼませておく。
- 5 卵を割りほぐして4のくぼみに入れ、泡立て器で全体によく混ぜたところへ3を入れてもう一度よく混ぜ、ラップをして1時間休ませる。
- 6 5に2で煮詰めて冷ましたトマトを混ぜ、好みの型に入れて粉チーズをふり、あらかじめ170度に温めたオーブンで約15分焼く。

材 料 (10人分)

トマト	160g
バター(有塩)	100g
薄力粉	100g
砂糖	100g
ベーキングパウダー	2g
卵	2個
粉チーズ	少々

愉快的な仲間たち

第37回

ポンポロン



ポンポロンとは、絵本好きのお母さんを中心とした山手小学校で活動する読み聞かせグループです。

月1回11人のメンバーが交代で、昼休みに絵本や紙芝居の読み聞かせを行い、今年で結成13年目になります。

結成当初は、雨の日に読み聞かせを行い、外遊びのできない子どもたちに、「ほっとする瞬間をプレゼントしたい…」というお母さんたちの思いからこの活動が始まりました。ポンポロンという名前は、『おじいさんのかき』という絵本の中にでてくる「あめがふったらポンポ

ロン」という一節から付けました。

子どもたちのかわいい笑顔や、輝く瞳に出会えるこの活動を、これからも楽しく続けていきたいです。



山手小学校での活動の様子
(昼休みの音楽室にて) ▶

※楽しい、愉快的な仲間を紹介しませんか
詳細については、広報係へ



皆さんからの意見

ちょっとひとひら。

このページは皆さんからのご意見などを紹介しています。

6月1日号の特集「水道事業が始まって50年」を読んで①

生きる上で最も大切な水。川の水や雨水を飲み水にする、そんな事ができることが素晴らしいですね。

以前テレビで、どこかの国王が日本へ来て、「蛇口を持って帰りたい」と言ったと聞きました。その国ではそんな簡単に水が手に入らないそうです。豊かな日本が当たり前なのではないと感謝すべきですね。(M)

6月1日号の特集「水道事業が始まって50年」を読んで②

水道のありがたさが良く分かりました。水道料金の表はよく理解できます。名古屋市や岐阜市も参考で載せてほしいと思います。

10年以上前に水不足で節水した時、美濃加茂と名古屋では大きく違いが中止となりましたが、名古屋はならなかった。水利権の問題でしょうか。知りたいものです。(K)

ペットボトルのリサイクル

気が付くと家庭内で一番多く出ているごみがペットボトルでした。つぶせず「かさ」になるため大きな袋を用意しています。薬を毎食飲むのでアルカリイオン水を購入するのと、子どもたちがジュースをよく買うのが内訳です。今回、しょうゆなどのペットボトルの再利用に納得しました。ありがたいことです。(N)

「ホームスクール」を読んで

美濃加茂中学校3年生のオーストラリア研修における準備勉強として1年生から英会話を勉強されているそうですが、前向きで、とても良い企画だと思いました。(T)

防災無線のテレホンサービス

今まで気付かなかったのか、初めてなのか、「情報かわら版」に、防災無線の内容が聞きづらい時のテレホ

ンサービスの案内があり、このようなサービスがあるとは知りませんでした。フリーダイヤルではないのですね…。(Y)

中山道会館春まつり

4月20日の中山道会館春まつりにわが子もダンスで参加させていただけました。天気もよく屋台もいくつも並び楽しかったです。里芋を使った五平餅がとてもおいしかったです。山野草も購入しました。(S)

レジ袋の有料化について

マイバック運動やエコについて、かなり興味はありますが、レジ袋の有料化には少し賛成しかねます。極力マイバックは持ち歩くようにしています。時々忘れることもありま。それに家の中のごみを一度レジ袋へ入れてから市のごみ袋へ入れるわが家には完全に有料化しては、少し困るかもしれません。(E)

「広報みのかも」ここに配置しています

- ・アピタ美濃加茂店
- ・ハローフーズ太田店
- ・ハローフーズ美濃加茂店
- ・パロー美濃加茂店
- ・パロー太田店
- ・フレッシュスーパー 三ツ丸加茂野店
- ・サークルK加茂山手店



「広報みのかも」を読んだ感想や特集として取り上げてほしい内容、身近な話題やうれしかったこと、腹が立ったことなどを、気軽にはがきやFAXまたは電子メールでお寄せください。

広報紙上では、匿名で掲載しますが、お便りには住所、氏名を必ずご記入ください。あなたの声をお待ちしています。

◇は が き 〒505-8606 美濃加茂市役所 総務部 市政情報課 広報係

◇F A X (0574) 28-1290

◇電子メール kouhou@city.minokamo.lg.jp