

食生活 だより

66 市食生活改善推進員から～



独特の苦味で好き嫌いが分かれるゴーヤーは、ビタミンやミネラルが豊富な食品です。ゴーヤーチャンプルで食べるのが一般的ですが、今回は、保存のきく砂糖菓子を紹介し
ます。

ワンポイントアドバイス
煮詰まる直前は、焦げやすいので注意してください。



ゴーヤーの苦味と砂糖の甘味がほどよくマッチしたおやつ

ゴーヤーの砂糖菓子

■作り方

HOW TO COOK

- 1 ゴーヤーを半分に切って、スプーンを使ってわたを取り、1センチ巾に切る。
- 2 ゴーヤーを熱湯に入れ、ひと煮立ちしたらザルにとって水気を切る。
- 3 鍋にゴーヤーと砂糖を入れ、中火で加熱する。
- 4 焦がさないように汁気が無くなるまで煮詰める。
- 5 グラニュー糖を広げたバットに、4のゴーヤーを入れてまぶす。
- 6 乾燥させて保存する。

材 料

ゴーヤー	大1本(約250g)
砂糖	125g
(ゴーヤーの重さの半量)	
グラニュー糖	150g～200g

愉快的な仲間たち

第38回

MT夢クラブ21

日本空手道 神谷塾

美濃加茂支部



日本空手道神谷塾美濃加茂支部の子どもたちです。毎週月曜日の午後7時から、西総合体育館で練習しています。神谷塾は、可茂地区だけで7支部あり、幼児から大人まで在籍しています。その中でも全日本チャンピオンを多数獲得など全国で活躍している選手もいる実績のある道場です。

神谷塾の空手は、直接打撃の実践空手ですが、美濃加茂支部では、体力・基本動作を中心とした練習をしています。さらに上を目指したい子のために週に一度、組手中心の強化クラスを設けていて、美濃加茂支部の子どもたちも積極的

に参加しています。

空手道という武道を通じて、技を磨くだけでなく、強い身体と精神力・忍耐力を養い、人の痛みを体験することにより、優しい心も身に付けてもらいたいです。

1カ月の無料体験もやっていますので、気軽に参加してみてください。

塾長 神谷 正光

※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

ちょっとひと手。

このページは皆さんからの意見などを紹介しています。

7月1日号の特集「夏到来。前 平市民プール」を読んで①

毎日猛暑が続いています。クーラーを効かせた部屋で過ごすよりプールへ行つて泳ぎたいですね。省エネにもなるし、健康維持にもつながって一石二鳥。マナーを守って楽しく利用したいですね。(H)

7月1日号の特集「夏到来。前 平市民プール」を読んで②

前平公園は、家から15分くらいで行けるほど近いです。17年間まだ一度も行ったことがありませんでしたが、一度くらい行ってみたいです。(A)

7月1日号の特集「夏到来。前 平市民プール」を読んで③

前平市民プールの前の印象は、外国人の人が何人もいて、子どもだけでは行かせにくい印象でした。あく、素足で歩くのに足の裏が熱く、皮が

むけてしまうほどで、うちはいつも坂祝プールに行っていました。今回の特集で整備されて良くなったかもと期待して行ってみようかと考えました。(R)

だんらん「絵本に癒されて」を読 んで

わたしも最近、図書館や幼稚園で本を借りて、子どもと一緒に読むと涙がポロポロ出てしまいます。自分でも信じられませんでした。こんなふうに感動できることを少しうれしく感じました。
間もなく始まる夏休み。親子で素敵な時間を多くの人に過ごしてもらいたいです。(U)

レジカゴBAG

レジ袋の有料化が当市でも始まるお知らせがあり、半年くらい前からレジカゴBAGを愛用しているわたしには、「いよいよよか」と心地よく感

入園招待券

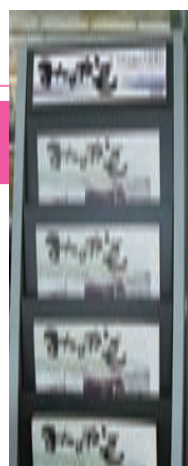
情報かわら版は、夏休み向けの案内もあつて情報盛りだくさんでした。参加できるものはないかなあとチェックしているので情報がたくさんあるとうれしいです。特にうれしかったのは、モンキーパークの入園招待券。感激です。(A)

交流の場

華友会という中国出身の人の交流の場があることを初めて知りました。わたしの兄も中国人の人と結婚したので、こんな仲間がいれば日本でも楽しく暮らせるかなと安心しました。(N)

「広報みのかも」 ここに配置しています

- ・アビタ美濃加茂店
- ・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