食生活だより

68 市食生活改善推進員から〜

秋も深まり、サツマイモがおいしい季節になりました。植物繊維が豊富なサツマイモは、おかずとして使い道がたくさんあります。

今回は、栄養をしっかりと考えたアイスクリームを紹介します。

サツマイモの甘さでホッとするおいしさ

ワンポイントアドバイス
途中でかき混ぜなくてもいいので、簡単にできますよ。

サツマイモのアイスクリーム二色

■作り方 HOW TO COOK

1 Ａを作る。サツマイモの皮をむいて、３センチ位の輪切りにし、軟らかくゆでて裏ごしをする。
2 鍋に牛乳を入れ、弱めの中火で鍋のふちがフツフツとしてきたら、1に加え、よく混ぜる。
3 別の鍋に卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器でよくすり混ぜる。そこへ2を入れ、混ぜ合わせる。
4 弱めの中火にかけ、鍋の底が焦げないように木べらでかき混ぜ、鍋のふちがフツフツしてきたらボールに移す。
5 ボールの底に氷水をあて、木べらで混ぜながら十分に冷ます。
6 ハンドミキサーで滑らかになるまで２分ぐらいかき混ぜる。
7 保存容器に入れ、冷凍庫で凍らせる。（途中でかき混ぜなくてもよい）
8 Ｂも同様に作る。

材　料（８個分）

A	サツマイモ	300 g
	牛乳	200cc
	卵黄	70 g
	グラニュー糖	40 g
B	サツマイモ（紫）	300 g
	牛乳	200cc
	卵黄	70 g
	グラニュー糖	40 g

愉快な仲間たち

第40回

Dogボランティアクラブ

Ｄｏｇボランティアクラブを立ち上げるキッカケは、「犬を飼えない人や触れることの少ない人たちにも愛犬のかわいさや犬の良さを知ってもらいたい」という思いからでした。

活動は、犬と身近に触れ合う機会の少ない老人施設などに訪問することから始めました。一人の思いから始まったこの活動が、今ではメンバー20人、愛犬17匹となりました。

施設を訪問すると、犬を待っていたように近寄ってくる人や動きにくい手を必死に伸ばして犬に触ろうとする人などさまざまで、みんな笑顔で迎えてくれます。

犬を見たり触れたりすることで、犬たちの優しさが伝わり、心身の大きなリハビリにもなるそうです。そんな光景を見ることがわたしたちの感動でもあります。

今後も、地域の愛犬家たちと一緒に癒したり癒されたりしながら、笑顔がたくさん見られる活動を続けていきたいと思います。

※詳細については、みのかも市民活動サポートセンター（28-1979）へ

※楽しい、愉快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

ちょっとひとこと。

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。

9月1日号の特集「ある夏の思い出」を読んで①

野外体験学習の特集がありましたが、今回の記事を見るまで、このような活動が行われていることを全く知りませんでした。

分かりやすく、また、写真をたくさん使い非常に興味を持ちました。

参加者が少ないのが気になりますが、この特集で参加者が増加すればと思います。（H）

9月1日号の特集「ある夏の思い出」を読んで②

野外体験活動「御岳登山」を読んで、素晴らしい記事だと思いました。

15人の参加…非常に少ないですね。もっとアピールする必要があるのではないでしょうか。

参加された皆さんの状況がよく分かります。登山は大変だったと思いますが、とても良い体験となりましたね。（A）

不審者情報

またも不審者が出たようです。できたら、場所やどういった状況だったのか、こういった場所が危ないので通らないほうがよいなどの情報があるとうれしいです。（T）

食品偽装

食品の偽装があまりに多く、口に入るものの安全性に不安が多い世の中に疑問を抱くのは、わたしだけではないと感じました。自給自足ができればよいのですが、素人ではなかなか難しいですね。（A）

おわびと訂正

10月1日号に掲載しました、特集「特命・みのかも発掘調査隊」の記事中、４ページＶｏｌ・５の文中で、「１９００年前の森林」となっていましたが、正しくは「１９００万年前の森林」でした。

おわびして訂正します。

防災行政無線（広報みのかも）が聞き取れなかったときにご利用ください。

広報みのかもテレホンサービス（有料）　0180-99-5501
火災情報（有料）　0180-99-5500
※携帯電話からでも通話可能です

テレホンサービス・火災情報の電話番号は、広報紙「広報みのかも」の情報かわら版に毎号掲載しています

問 防災安全課　内線272

「広報みのかも」を読んでの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
◇ＦＡＸ　(0574) 28-1290
◇電子メール　kouhou@city.minokamo.lg.jp

「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
・バロー美濃加茂店
・バロー太田店
・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