



63 市食生活改善推進員から～

食生活 だより



ワンポイントアドバイス
冷めたらレンジなどで再加熱すると、もちもち感が戻ります。

キュウリ・カボチャ・インゲンなどの旬の野菜がたくさん出る季節になりました。太陽の光と大地の恵みをいっぱい受けた野菜をたくさん食べて、暑い夏に向けて元気な体づくりをしましょう。

イモもち2種

■作り方

HOW TO COOK

- 1 たれの材料を鍋に入れて温める。
- 2 スライスチーズを2枚重ねにして、1.5cm角に切る。
- 3 ジャガイモは、ゆでるかレンジで加熱し、皮をむいて熱いうちに、かたくり粉と砂糖を加えてつぶす。混ぜたら手でよくこねる。
- 4 2つに分けて片方に黒ゴマを混ぜ、それぞれ直径4cmの筒状にし、1.5cm幅に切る。
- 5 黒ゴマは軽く押さえる。白い方にはスライスチーズを真ん中に入れる。
- 6 熱したフライパンに油をひき、弱火で両面をこんがり焼いて、たれを絡ませる。それを皿に盛り付けて余ったたれをかける。

材 料 (4人分)

ジャガイモ	400g
かたくり粉	大さじ5
砂糖	20g
スライスチーズ	2枚
黒ゴマ	大さじ1
サラダ油	適宜
たれ	しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ2 砂糖 大さじ4



ちょっとひとひら。

このページは皆さんからの意見などを紹介しています。

リサイクルの促進

テレビの番組で見た、ある町の「もったいない運動」。その町では、20種類にも分別し、収集しています。そして、生ごみを町が回収して、それを処理して土を作り、その土で米や菜の花(油採取のため)を育て、給食に利用したり、町民に安く売ったりしているそうです。

その結果、ごみ処理費用を年間2千万円減らせたそうです。8千万円から6千万円へとは、とてもすごい事だと思っています。

1月から3月まで市でも回収していた「プラスチック類」。回収にとても費用が掛かるという事でしたが、一人一人の気持ちで地球を救えるのではと思いました。(N)

マイバッグに慣れました

最近、マイバッグ持参で買い物をすることに慣れてきました。ふと見回すと、レジに並ぶ多くの人がマイバッグを持っていました。

ちよつとしたことですが、やってみると、それが普通になるから不思議です。(O)

4月1日号の特集 「平成20年度予算」を読んで①

年度始めの広報紙に市の予算について、写真・イラストなどにより分かりやすく掲載されており、理解が深まるともにタイミングが良いと感じました。

ただ、今市民が注目している「道路特定財源」がどのように反映されているのかが知りたかったような気がします。(S)

4月1日号の特集 「平成20年度予算」を読んで②

いろいろな事業をするのに、その予算の支出がこんなに多いとは知りませんでした。何をすることも多額の費用があつてこそ、わたしたちの毎日が成り立つ

ていたんですね。税金が必要なのも仕方ないですね。(K)

ほほえみ参観日

「だんらん」のコーナーで紹介されていた「ほほえみ参観日」ですが、わが子の通う学校へは入りやすいのですが、そうではないほかの学校へは入りづらいですね。

また、実際に参観にみえる父兄も少なく、わが子にさえ、「お母さんだけだから来ないで」と、言われています。(M)

格差社会について

地元自治会で打ち合わせをしていると、市内でも格差社会が最近大きく現れてきていると感じています。リストラされて就職先の無い人などが身近なところにも多くいます。やはり、将来に不安を感じています。行政として経済対策にも力を注いでいって欲しいものです。(H)

愉快的な仲間たち

第35回

加茂野JFC(5・6年生)



ぼくたちのチームは、加茂野小学校の5年生と6年生の15人で編成された混成サッカーチームです。仲間と自分を信じてパスをつなぐことに気を付けているので、みんなの心をつなぐパスが出来たときは、最高に幸せな瞬間です。混成チームなので、6年生は5年生をカバーして、5年生は6年生から学び、相手を思いやる心も学んでいます。

今年度の目標は、8年連続の県大会出場です。先輩たちのつくった伝統をぼくたちが途切れさせないように一生懸命頑張っています。

美濃加茂市から初のJリーガーになった、ジェフ千葉の益山選手は加茂野JFC出身です。みんな益山選手にあこがれるとともに、いつかJリーガーになりたいと、夢を持って頑張っています。

キャプテン 岡田 寛治

※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

「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

◇F A X (0574) 28-1290

◇電子メール kouhou@city.minokamo.lg.jp