食生活だより

77 市食生活改善推進員から〜

周りを海に囲まれている日本では、昔から魚をよく食べてきました。

赤魚は、高タンパク、低カロリーの白身の魚で、ご飯のおかずやお酒のつまみに最高です。

ぜひ、作ってみてください。

フライパンで手早く煮魚

ワンポイントアドバイス
青い背の魚のサバやサワラでもおいしくできます。

赤魚のピリ辛煮

HOW TO COOK

■作り方

① フライパンを熱しサラダ油をひき、赤魚の表（皮が付いてる方）から、表面に軽く焦げめを付け、裏面も同じように焼き、皿に取る。

② フライパンに残った油を取り除き、Ａをフライパンに入れ、火にかける。

③ 沸騰してきたら赤魚の表を上にして並べ、落し蓋をして、７〜８分ほど弱めの中火で煮る。途中２〜３回煮汁をスプーンですくい、かけながら煮る。

栄養成分
エネルギー138kcal、タンパク質13g、脂質4.4g
カルシウム19mg、食塩相当量1.8g

材　料（４人分）

赤魚		４切
A	トウバンジャン	小さじ１/４
A	砂糖	大さじ２
A	しょうゆ	大さじ２・１/２
A	酒	75cc
A	水	75cc
A	サラダ油	小さじ２

愉快な仲間たち

第45回

大型ペープサート人形劇団「はらぺこ」

皆さんは、エリック＝カールの絵本『はらぺこあおむし』をご存じですか？

その絵本をもとに、最初の作品を作ったことから、わたしたちのグループ名も「はらぺこ」にしました。脚本を書く人、作曲して音楽構成をする人、物語に臨場感を与える読み手、大道具・小道具に工夫する人、素晴らしい絵を描く人と、10人がそれぞれの得意分野を生かし、みんなでわいわい作品を作っています。

年に15〜20回、小学校、保育園や幼稚園、子ども会などで公演しています。子どもたちの笑顔と、「楽しかったよ」、「また来てねー」、「待ってるよー」の言葉に励まされて、はや19年目を迎えました。子どもたちが絵本や物語の楽しさ、美しさ、言葉の力に触れて、やさしい心や豊かな気持ちを持って大きくなっていくことを、わたしたちは心から願っています。

５月には、文化の森で坪内逍遥の児童劇を楽しんでいただく予定です。

ちょっとひとこと。

皆さんからの意見

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。

2月1日号の特集「健康へ向けて…」を読んで①

2月7日と8日に行われた、「まなび・健康フェスタ」に行きました。

中央公民館のまなびフェスタも多くの人が来ていましたが、保健センターの健康フェスタにも多くの人が来ていました。

それだけ健康に対する関心の高さがうかがわれます。

特集の「市民のための健康講座」も、とてもよい企画だと思いました。（S）

2月1日号の特集「健康へ向けて…」を読んで②

なかなか調子が悪くならないと、病院へ行かないものだと思います。

分かってはいるものの、今の医学は、がんも早期発見・早期治療で治るものです。

この健康講座などへ参加することは、病気の怖さなどを自分自身に言い聞かせる良いきっかけになると思います。（Y）

ごみの排出量

毎日の生活の中で、ごみの減量に気を使っていますが、市全体のごみの排出量を見ると、いっこうに減っていません。

わたしの家では、出来るだけエコハウスに持って行き、野菜くずなどは、ボカシを混ぜて容器に入れ、畑の肥やしにしています。

各家庭でよく考えて、何でもごみとして出さないようにすれば、もっとごみを減らせるのではないでしょうか。（N）

広報のための取材・写真撮影にご協力をお願いします

イベントや行事などでは、皆さんに取材・写真撮影のご協力をいただきありがとうございます。

取材などで撮影した写真については、広報紙やホームページへの掲載、新聞社への提供をすることがあります。

通常は、皆さんに撮影の許可をお願いしたり、主催者に事前に確認をしていただいたりしていますが、お祭などで不特定多数が被写体になる場合は、全員に確認や承諾を得ることは不可能になります。

そうしたときは、広報係が取材・写真撮影していることが分かるように、身分を明らかにする名札と腕章を付けていますので、今後も取材にご協力をお願いします。

市政情報課　広報係

皆さんにより親しんでいただけるように、「広報みのかも」の内容を見直し、5月1日号から内容を新しくさせていただきます。

これからもご支援をよろしくお願いします。

お詫びと訂正

3月1日号のＰ13でお知らせしました、あい愛バスの新設バス停を、「一文坂」バス停と表記しましたが、正しくは、「一文字坂」バス停でした。

お詫びをして訂正いたします。

「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
経営企画部 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