みのかも
<くらしの情報紙>
2009.8.1
No.893

■編集・発行
美濃加茂市経営企画部
市政情報課広報係　〒505-8606　岐阜県美濃加茂市太田町3431-1　TEL 0574-25-2111（代表）　FAX 0574-28-1290
■ホームページ：http://www.city.minokamo.gifu.jp
■携帯電話版ホームページ：http://www.city.minokamo.gifu.jp/m/index.cgi
■電子メール：kouhou@city.minokamo.lg.jp

第4回

ていねいな暮らしのあったころ

佐野一彦の撮った伊深の里山

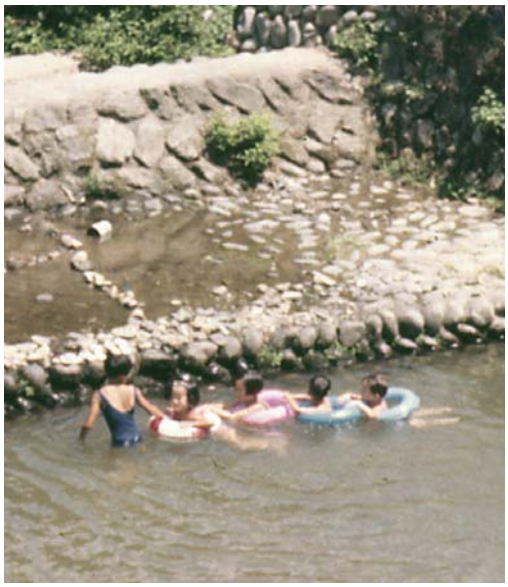
（昭和39年7月31日撮影）

「手作りのプール」

夏休み、子どもは午前の涼しいうちに家の手伝いをし、昼食を済ませると、午後からは、毎日のように水遊びをしました。中学生くらいのリーダーの子をはじめ、みんなで一緒に泳ぎに行きました。学校にはまだプールがありませんでした。

写真は、大洞川での水遊びの様子です。堤防のふちは子どもの腰くらいの深さがあり、水遊びの格好の場所でした。ふちには水がたまるように、石を入れたカマスなどでせきが作られています（上の写真手前）。大人が子どものために手作りした「天然のプール」でした。また、川浦川で魚捕りをする子もおり、当時は、手づかみでどれだけでも魚が捕れました。

水の冷たさ、夏の暑さを体全体で感じながら遊び、夏の間に背中の皮が2回むける子もいました。



（昭和43年8月16日撮影）

食改さんのおすすめレシピ File.004

ゴーヤーのポテトサラダ

ゴーヤーは、夏野菜のひとつです。キュウリやナスなどの夏野菜は、ビタミンCやカリウム、水分を多く含み、体を冷やす作用があります。普段の食事に、季節のものを上手に取り入れましょう。

材料（２人分）

ジャガ芋	２個
ゴーヤー	50g
ニンジン	30g
玉ネギ	15g
ゆで卵	１個
ロースハム	２枚
酢	一滴
マヨネーズ	適量
塩・こしょう	適量

エネルギー／200Kcal　塩分／1.0g
※エネルギー、塩分は１人分の合計

①ジャガ芋は、半分に切り、ゆでて皮をむき、酢を一滴落とし、ゆで卵と一緒につぶす。
②ニンジンはいちょう切りにしてゆで、玉ネギは薄切りにして塩もみをして水にさらす。ロースハムはニンジンの大きさに切る。
③ゴーヤーは半分に切り、種を取り薄切りにした後、塩もみをして熱湯をかけ、水に10分程度さらす。
④ボウルに①、②、③を入れ、マヨネーズ・塩・こしょうで味付けをする。

食生活改善連絡協議会

この広報紙は再生紙を使用しています。