



### 今月の主な話題

- 2 令和初の国政選挙 第25回参議院議員通常選挙
- 4 医療費が高額になるときは限度額適用認定証
- 7 町営住宅入居者を募集します
- 8 住民税非課税世帯に対する義援金の支給
- 15 第44回菊陽町夏まつり

## 農家×学生 恋する野菜



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

### さっぱりしゃきしゃき！冷しゃぶのきゅうり巻き

#### 【材料】(2人分)

- 〈1人分343kcal 塩分相当量0.8g〉
- 豚バラ肉(薄切り) 140g
- きゅうり 1/2本(80g)
- 大葉 6枚
- ミニトマト 6個

- 〈ソース〉
- マヨネーズ 大さじ2
- みそ 大さじ1弱
- くるみ 20g

#### 【作り方】

- ① 豚バラ肉は、しっかり火が通るまでゆで、氷を入れた冷水に取り、冷えたら水気を切る。
- ② 大葉は半分に切る。
- ③ きゅうりをピーラーで縦にスライスする。
- ④ ③のきゅうりを一番下に敷き、①の豚バラ肉と②の大葉を重ねて置き、外側から巻く。
- ⑤ くるみは粗く刻み、マヨネーズとみそを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 器にきゅうり巻きとミニトマトを盛り付け、⑤のソースを添える。

\*くるみの代わりに、他のナッツ類も合います。



豚肉には、疲労回復のビタミンB1がたくさん含まれています。きゅうりと大葉と一緒に食べることで、さっぱりと食感もよく食べることがができます。



野菜農家 相馬 和幸さん(入道水)

夏はきゅうり、冬はネギを中心に栽培しています。せっかく食べるならきゅうりそのものの味を味わってほしいので、しっかり太らせてから出荷するのがこだわりです。夏野菜のきゅうりは体を冷やしてくれます。ぜひ夏は、旬のきゅうりを食べて涼んでください。



いなだ あい 稲田 愛さん  
尚綱大学  
生活科学部4年

### 表紙の写真



小学校運動会的一幕。6年生にとって小学校最後の運動会です。今までの練習の成果を発揮し、どのクラスも懸命にバトンを繋いでいました。保護者がわが子のシャッターチャンスを逃さぬようにしっかりカメラを構える姿が印象的でした。(詳細P17)

### 編集後記

今回の表紙は菊陽中部小学校の運動会に取材に行ったときの写真です。暑さを甘く見て帽子をかぶらず写真を撮ることに熱中していたら頭が焼けてしまいました…。皆さんは日差しに気を付けて日焼け対策を行ってくださいね。

さて、今月は情報掲示板に掲載している「まきよう健康倶楽部」に私も申し込みをしてみました。私自身は運動が好きではないので歩くことも少ないのですが加入してからは毎日活動量計で歩数をチェックするようになりました。これから暑い日が続きますが適度な運動を心掛けていきたいです。(新屋)

## ぼくの誕生日 わたしの誕生日 7月

げんき保育園



まつの さくや  
松野 朔也さん  
(道明)  
平成27年7月2日生まれ

運動神経が良く、体操教室の活動(マット、跳び箱)では、すぐにやり方を覚えて、上手にできます。



わたなべ しゅうや  
渡辺 修也さん  
(東ヶ丘)  
平成27年7月19日生まれ

好き嫌いがほとんど無く給食の時間になると「先生、これおいしい！」と大満足の笑顔を見せてくれます。

人 のうごき  
令和元年5月末現在  
( )内は前月比

人口	42,046 (+37)
男	20,611 (+26)
女	21,435 (+11)
世帯数	17,497 (+31)

●出生/ 46 ●死亡/ 28  
●転入/ 224 ●転出/ 205