



今月の主な話題

- 2 第44回菊陽町夏まつり
- 4 10月1日から幼児教育・保育の無償化が始まります
- 6 脂質異常症に気を付けましょう
- 8 第25回参議院議員通常選挙の結果
- 10 菊陽町総合体育館等施設の規模、整備内容等に関する答申

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。

色どり鮮やか！丸ごとトマトのチーズ焼き

【材料】(2人分)

〈1人分163kcal 塩分相当量0.9g〉

| | |
|---------|-----|
| トマト | 中2個 |
| 玉ネギ | 20g |
| にんじん | 10g |
| 合びき肉 | 30g |
| 油 | 2g |
| 砂糖 | 2g |
| ケチャップ | 6g |
| 濃い口しょうゆ | 2g |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| ピザ用チーズ | 40g |
| パセリ | 適量 |

【作り方】

- ① トマトの上1cm分を横に切り、中身をスプーンでくり抜き、中身は取っておく。
- ② 玉ネギ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、合びき肉、玉ネギ、にんじん、①でくり抜いたトマトの中身を炒める。
- ④ ③に砂糖、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょうを加える。
- ⑤ 中身をくり抜いたトマトの中に④を詰めて、ピザ用チーズをかける。
- ⑥ ⑤をオーブントースターで、ピザ用チーズに焦げ目が付くまで焼く。(1000Wで3分程度)
*オーブンの場合は200℃で10分程度焼く。
- ⑦ ⑥にパセリをお好みでかける。



トマトには、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンCや塩分の排出を助けるカリウム、おなかの調子を整える食物繊維などがバランス良く含まれています。



かわきた てるき
トマト・メロン農家 河北 晃幸さん(大堀木)

両親と3人で、夏から冬にかけてトマト、春にメロンを栽培しています。夏は日々、雑草との戦いです。温度管理にも気を使いながら育てています。家ではトマトはそのまま生食、パスタや鶏肉煮込みにすることが多いですが、こうして丸のまま料理に使うのもおいしそうですね。



いわた さやか
岩永 早也伽さん
尚綱大学
生活科学部4年

表紙の写真



菊陽町夏まつりでかき氷を楽しむ女の子たちです。この日の最高気温は37.8℃と、とても暑い中でしたが、来場者は出店の食べ物に、盆踊りに、ステージに、フィナーレの花火と大いに盛り上がりました。(関連P2-3)

編集後記

夏まつりの取材では、声をかけると皆さん快く笑顔でカメラに写ってくださってありがとうございました！P2-3に掲載している夏まつりは広報用のカメラが新しくなってから初めての大きなイベントの取材でした。うまく扱えるか不安でしたが、なんとか一安心です。しかし、花火の写真はうまく取れず、きちんと勉強したつもりでしたがまだまだでした。今回掲載している花火は前任者に撮ってもらっていたものです。次回チャレンジできるようにしっかり練習をしようと思います。(新屋)

ぼくの誕生日 わたしの誕生日 9月

三里木保育園



かじはら きほ
梶原 希帆さん
(青葉台)
平成29年9月29日生まれ

元気一杯でニコニコ笑顔が可愛い希帆ちゃん。おしゃべりも上手で、いつも周りの人を明るくしてくれます。



もときた せいら
本木下 星空さん
(青葉台)
平成30年9月27日生まれ

体を動かすことが大好きな、活発で笑顔が可愛い女の子です。ハイハイやつかまり立ちが、上手になりました。

人 のうごき

令和元年7月末現在
()内は前月比

| | |
|-----|--------------|
| 人口 | 42,104 (+58) |
| 男 | 20,655 (+32) |
| 女 | 21,449 (+26) |
| 世帯数 | 17,552 (+31) |

- 出生/ 55 ●死亡/ 22
- 転入/195 ●転出/170