

◎ 広報 きくよう

6

Jun 2018
vol. 565

人・緑 未来輝く
生活都市 きくよう

広報 きくよう
Jun 2018 vol. 565

6

農家×学生

恋する野菜 ②



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

優しいコーンの甘み！ 2種のコーンおにぎり

【材料】(小さめのおにぎり 2 個分)

☆コーンとじゃこのおにぎり
(エネルギー189kcal 塩分0.6g)

米 100g
とうもろこし 15g
じゃこ 3g
青のり 少々
薄口しょうゆ 小さじ1/2

☆コーンと枝豆のケチャップ
おにぎり
(エネルギー217kcal 塩分0.5g)

米 100g
とうもろこし 15g
枝豆 10g
ケチャップ 大さじ1

【作り方】

☆コーンとじゃこのおにぎり

- ① ご飯を炊き、炊き上がったらゆでたとうもろこしとじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 薄口しょうゆで味付けをし、青のりをお好みで加える。
- ③ ②を二等分にしてラップに包んで握る。

☆コーンと枝豆のケチャップおにぎり

- ① ご飯を炊き、炊き上がったらゆでたとうもろこしと枝豆を入れ、混ぜ合わせる。
- ② ①にケチャップを入れ、混ぜ合わせる(この際、軽く炒めてもよい)。
- ③ ②を二等分にしてラップに包んで握る。



とうもろこし・にんじん農家 さかもと さとみ 坂本 里美さん(大堀木)

年齢問わず食べやすそうですね。スイートコーンは5月下旬ごろから出荷が始まりますが、もぎたてがおいしいのでぜひ地域のを地産地消で食べてほしいです。芯が少し残るくらいにそいで、天ぷらにするのもおすすめです。



育ち盛りのお子さんのおやつやお弁当にぴったりですよ！

わかみや りんこ 若宮 倫子さん
尚絅大学
生活科学部 4年



表紙の写真



菊陽中学校の体育大会で行われた綱引きの様子。生徒たちは4色の団に分かれ、学年を超えて一致団結して優勝を目指しました。5月とは思えないほどの暑さでしたが、生徒たちにはそれに負けない熱さがありました(関連P12)。

編集後記

昨年の今頃は、慣れないカメラの扱いに苦戦しながら体育大会の様子を無我夢中で撮影していました。明るさの調整ができていなかったり、ピントがずれていたりと散々な写真がたくさんありましたが、今年は割と良いんじゃないかと思える出来のものがちらほら。まだまだひよっこですが、素人だった自分でも継続してやってみると少しは上達するものだなと実感できてうれしい気持ちになりました。しかし昨年の編集後記で目標に定めた体力向上は結局でず、今年もやっぱり暑さでバテバテでした。(上田)

今月の主な話題

- 2 『きくよう健康倶楽部』通信 / 測ることから始める健康づくり
- 4 医療機関で特定健診を行います
- 6 菊陽町消防団を紹介します
- 7 あなたの地区の嘱託員を紹介します
- 8 国民健康保険税と町県民税 納税通知書を送ります

ぼくのわたしの誕生日 6月

優貴保育園



まちだ ほのか
町田 穂乃香さん
(上津礼礼)
平成28年6月10日生まれ

お友達のお世話が大好きで、先生や家族のお手伝いもたくさんしてくれます。おしゃべりも上手な女の子です。



うえむら かいり
植村 魁吏さん
(津久礼ヶ丘)
平成28年6月30日生まれ

ちょっぴり照れ屋ですが、お外遊びが大好きな元気いっぱいの子。アンパンマンみたいに強くなります！



平成30年4月末現在
()内は前月比

人口	41,447 (+112)
男	20,305 (+ 51)
女	21,142 (+ 61)
世帯数	16,974 (+ 65)

●出生 / 33 ●死亡 / 25
●転入 / 350 ●転出 / 246