

管理栄養士の おすすめレシピ

食べて
免疫力アップ!



しいたけのさつまいも入り肉詰め



※大根おろしや大葉をのせるのもおすすめです。

【材料】(2人分)

- ・しいたけ 6個
- ・小麦粉 小さじ1
- ・さつまいも 1/8本
- ・鶏ひき肉 100g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・ポン酢 お好みの量で
- ・しょうがの絞り汁 小さじ1

【作り方】

- ① しいたけは軸を切り離し、石づきを取り、軸はみじん切りにする。
- ② さつまいもは皮をむき、粗みじん切りにし、耐熱容器に並べてラップをかけて電子レンジで2分半～3分加熱する。
- ③ ボウルでひき肉、酒、しょうゆ、しょうがの絞り汁をよく混ぜ合わせる。
- ④ ②を加え、さっと混ぜ、6等分にする。
- ⑤ しいたけの傘の内側に小麦粉を振り、④を詰めて表面を平らにする。
- ⑥ フライパンに油を熱し、肉を下に弱火で5分ほどふたをして焼く。ひっくり返してさらに5分ほどじっくり焼く。
- ⑦ 皿に並べてポン酢をかけてできあがり。

市民の声



保育所へのエアコン設置について

< 提言 > 子どもが通う保育所でのエアコンの設置が不十分ではないかと感じます。

暑い寒いが上手に言えない子どもにとっては、自分の体調不良を伝えることが難しいため、熱中症になり、重い場合は命に関わるかもしれません。年々夏の気温が上がるなか、エアコンなどの設置は検討されていないのでしょうか？

< 回答 > 保護者の皆さんには、保育所の室内環境に対し、大変ご心配をおかけしております。市が運営する保育所は、現在、中央保育所の1か所になりますが、病後児保育室以外にエアコンがないため、これまで遮光ネットの設置や大型扇風機などを使用して、適温とされる室温になるよう室内環境の改善を行ってきました。

しかし、お子さんたちの体調に十分注意を払っている状況にあっても、例年にない猛暑への対策には限界があると判断し、関係所管と協議のうえ、遊戯室や乳児室、ほふく室にエアコンを設置しました。

【子育て応援課 TEL 28-8025】

皆さんの声をお寄せください。

企画課広報広聴係 TEL28-8005 FAX22-7008
eメール: teigen@city.takikawa.hokkaido.jp

※市民の皆さんから寄せられたご意見・ご要望を公表しています。市公式ホームページの「ご意見・ご要望」か、市立図書館(市役所2階)でご覧ください。

たきかわら版

11月の無料相談日

▼行政相談 15日(月)(電話での予約が必要です)

くらし支援課 TEL 28-8012

11月の「みんなのタキカワ」

FMG'Sky (77.9MHz)
毎週金曜日 12時15分～12時30分
(再放送 同日18時～18時15分)

- 5日 はじめまして! 滝川市役所1年生
- 12日 税を考える週間
- 19日 広報ひろい読み
- 26日 やってみよう!
ウィンタースポーツ

聞 観光国際課 TEL 28-8031



モンゴル出身国際交流員
シンヂェー・ボロルチメグさん

みなさん、モンゴルは世界有数の恐竜化石の産地であることはご存じですか? ショッピングモールで買い物しながら、等身大の骨格標本を鑑賞できるんです。すごいと思いませんか? CIRのつぶやき第14号「世界有数の恐竜化石の産地モンゴルのゴビ砂漠」で紹介しています。第8号「モンゴル帝国」で「モンゴル帝国の皇帝チンギス・ハーン」では、モンゴルの歴史についてモンゴル語のデータをもとに紹介しています。恐竜好きの方や歴史好きの方必見です!

【モンゴル語】
Баярлалаа
(訳: ありがとうございます)



第8号はこちら



第14号はこちら

最新情報はFBで

編集後記

◆映画がテレビで放送されたことで、私の中で「鬼滅の刃」が再ブーム中。一家の大黒柱である父親とアニメの面白さについて夜な夜な語りました。読書でも食欲でもなく今年「アニメの秋」になりそう。
◆緊急事態宣言が解除され、北海道では「新しい旅のスタイル」が再開しました。旅好きの自分としては活用したいものの、期間が短く範囲も限られるので今回は断念。気兼ねなく旅行がしたい!
◆FMG'Skyでは毎週金曜日のお昼(十時)の再放送に、広報が担当する滝川市提供番組「みんなのタキカワ」も放送中です。こちらも結構な長寿番組。よろしければお聞きください。

CIRのつぶやき

今月の表紙



『わくわくハロウィン』
(10月10日/江部乙駅)

10月の駅カフェは、國學院北海道短期大学の学生が企画したハロウィンイベント。思い思いの衣装に身を包んだキッズがトリック・オア・トリート!