

広報クイズ

「広報クイズ」は、紙面に取り上げた内容から出題しています。正解者の中から抽選で、プレゼントをお贈りします。

Q 認知症の方への対応3つの心構えの合言葉は？

- ① おじいさん
- ② おとうさん
- ③ おにいさん

今月のプレゼント

図書カード1,000円分…10名様

【応募方法】9月15日(金)までに、はがき(当日消印有効)、FAX、電子申請のいずれかで、クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報いわたへのご意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX32-3946)へ。電子申請はホームページまたは下記2次元バーコードから応募してください。



▲電子申請

6月号広報クイズの結果

答えは「③光前寺」でした。(応募総数87通)

当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

編集後記

認知症サポーター養成講座を受講しました。「サポーターとして何かしなければ」と少し不安になりましたが、講師の「学んだことを周りに伝える、相談されたら包括支援センターを教えるなど自分のできる範囲で」との言葉で安心しました。少しでも気持ちに寄り添う行動をしたいです。㊦

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



福田こども園の人気メニュー トマトソーススパゲッティ



●材料 (4人分) ※子どもの分量で

タマネギ	80g(中2/5個)
ニンジン	20g(大1/8個)
シメジ	40g(1/3個)
ニンニク	2g(1/2片)
ベーコン	20g
ホールトマト缶	80g
ケチャップ	60g
コンソメ	1.2g
赤ワイン	4g
砂糖	0.8g
小麦粉	8g
ツナ	80g
バター	8g
スパゲッティ	170g

1人分当たり【エネルギー 257kcal】

たんぱく質10.6g 脂質5.1g カルシウム20mg
鉄1.1mg 塩分0.9g

作り方

- ① タマネギはうす切り、ニンジンは千切り、シメジは石づきをとり食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切り、ベーコンは細切りにする
- ② ホールトマト缶は1cm角のさいの目に切る
- ③ ①を炒め、火が通ったら②とAを加え、トマトの酸味がとぶまで15分程弱火で煮る
- ④ ツナとバターを加える
- ⑤ 小麦粉でとろみをつける
- ⑥ 茹でたスパゲッティの上に⑤をかける(お好みで麺とソースを混ぜてもOK)

給食大好き!! in 福田こども園



ひとこと

おいしい給食
今回は…福田こども園



ツナとベーコンのほどよい塩味とトマトの酸味が効いていて、バターとニンニクの香りが食欲をそそる一品です。

ホールトマト缶は、家庭で採れたトマトでも代用できますので、これからの時期に特におすすめです。暑い夏にさっぱりと頂けるメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。