

# 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 たびたび洪水を繰り返していた天竜川は古くから何と呼ばれていた？

- ① 暴れ天竜
- ② 荒くれ天竜
- ③ わからず屋天竜

## 今月のプレゼント

- A:図書カード1,000円分  
…10名様
- B:こんちゅうクン著  
「みんなの昆虫学校」  
こんちゅうクンの直筆サイン入り  
… 3名様



【応募方法】 9月14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、希望するプレゼント名を記入し、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上記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「③二輪」でした。

(応募総数48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

各地で大規模な災害が発生し、支援のため磐田市の職員も被災地に派遣されています。私も以前、岩手県へ支援に行ったことを思い出しました。自分の生活を守るため、今何ができるのか、もう一度考えてみたいと思います。㊦

過去のレシピはホームページで紹介しています。



▲市HP



## 夏バテ解消! 保育園給食人気メニュー♪ 鶏むね肉の棒々鶏風味



### ●材料 (4人分)

長ネギ	長さ5cm(12g)	ねりごま	大さじ3
ショウガ	少量	酒	小さじ1強
鶏むね肉	240g	食塩	少々
モヤシ	1/4袋(60g)	しょうゆ	小さじ1
キュウリ	1本(120g)	みりん	小さじ1
		中華だしの素	小さじ1/2弱
		みそ	小さじ2/3
		水	大さじ1強
		砂糖	小さじ1と1/3

1人分当たり【エネルギー 131kcal】  
たんぱく質16.3g 脂質5.0g  
カルシウム97mg 鉄1.1mg 塩分0.8g

### 作り方

- ① 長ネギ、ショウガをみじん切りにする。
- ② ①とAの調味料を鍋に入れて、ひと煮立ちさせて冷ましておく。
- ③ 鶏むね肉を茹でて冷まし、そぎ切りにする。
- ④ モヤシをざく切りにし、茹でた後水気を絞る。
- ⑤ キュウリを千切りにし、④と混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、③をのせて最後に②をかける。

### 給食大好き!! in 竜洋北保育園



ひとこと

今回は… 竜洋北保育園



猛暑で食欲が落ちたときには、疲労回復効果があるごまの入ったソースで夏のおいしい野菜を食べてみませんか。トマトやナスにも良く合います。ぜひお試しください。