



1人分当たり【エネルギー 20kcal】
たんぱく質 0.1g 脂質 0g カルシウム 3mg 鉄 0.1mg 食塩相当量 0.1g

■材料(子ども4人分)

- 空心菜……………160g
- ニンジン……………1/4本
- ごま油……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 白ごま……………小さじ1

■作り方

- ① 空心菜は4cm ぐらいの長さ に、ニンジンは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ温 め、ニンジン炒める。
- ③ ニンジんに火が通ったら、空 心菜を加え全体に火を通す。
- ④ しょうゆ・白ごまを加えて全 体的に炒める。

磐田市健幸プロジェクト
「ジュピロ飯」

栄養バランスの取れた食事と適度な運動を組み合わせ、健康で幸せな生活を目指す取り組みです。



栄養たっぷり！
「空心菜」収穫体験

子育てセンターとみがおかでは、給食メニューに使用するため、地元農家さんの畑で空心菜の収穫体験を行いました。



イワタノ
ゴハン

IWATA no GOHAN

クックパッドで
レシピを
チェック!



いただきます
おはしを持たず野菜から！
血糖値の急上昇を抑える効果があります
海藻やキノコからでもOK!

子育てセンターとみがおか給食メニュー



編集
後記

徳川家康といえば、誰もが知っている戦国武将です。今川家の人質から織田信長との同盟へ、そして天下人へ、といった出世物語は有名ですが、恥ずかしながら今月の特集記事を担当するまで磐田市とのつながりはあまり知りませんでした。広報いわたっで勉強になりますね！☺

広報
クイズ

広報いわたを紹介する動画に出演しているお笑いコンビはヴィ〇ツジ？

- ① ラ
- ② レ
- ③ ロ

今月のプレゼント

- A 図書カード 1,000 円分 …10 名様
- B ヴィレツジサイン入り色紙 …1 名様

1月号の結果

答えは『①こんちゅうクン』でした。(応募総数246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。

【応募方法】 正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。

4月13日(木)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、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(AまたはB)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