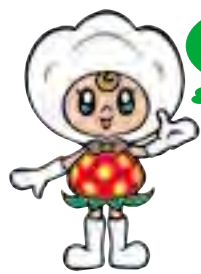




根本山自然体験教室「お弁当を持って小貝川へ行こう」

5月13日(日) 小貝川周辺で生き物観察をしました。※P9に記事あり

広報もおか No.685
平成24年6月号



目次

特集	風水害から身を守ろう	2P
市政ニュース	議長・副議長が選出されました、市消防団地震災害対応マニュアル作成など	4P
さんぽみち	花と緑の市、子どもの日集会、綿の種まき&機織り体験など	8P
特集	もっと『もえるごみ』を減らしましょう！	10P
特集	市民ひとり1スポーツ推進！！	12P

真岡市イメージキャラクター
コットベリーちゃん

わが家の天使たち No.15



上谷員の
井澤
百々香ちゃん (1)
奈々ちゃん (3)
遼太くん (6)

毎日ケンカをするけど、妹たちが大好きな遼太くん。奈々ちゃんも百々ちゃんも、そんなお兄ちゃんが大好きで、いつも一緒に遊んでいるよね。これからも元気いっぱい仲良く遊んでね。(コメント:母・水樹さん)



熊倉町の
瀬尾
啓斗くん (0)
小陽ちゃん (6)

生まれたばかりの弟にほおずりする小陽、お姉ちゃんに強引に抱っこされても満足そうな啓斗。2人の姿に毎日家族みんなが癒やされています。

(コメント:母・尚美さん)

笑顔 をさがして 256人目の笑顔さん

京泉の
わかばやし みほ
若林 美穂 さん

幼稚園教諭として6年目になります。子どもたちに元気を与えられるよう、自分自身も元気に楽しく仕事に取り組んでいます。できるだけ外で、子どもたちと一緒に遊んでいます。



「わが家の天使たち」、「笑顔をさがして」、「あの日のころ」掲載希望の方は、広報広聴係まで申し込みください。☎83-8100 Eメールkouhou@city.moka.lg.jp

人口と世帯数	★ 人口	82,148人 (-57人)
	男	41,349人 (-7人)
	女	40,799人 (-50人)
★ 世帯	28,759世帯 (+27世帯)	
※平成24年5月1日現在、市民課調べ		
※()内は前月比。住民基本台帳と外国人登録(登録者数3,331人)をもとに算出。		



アスパラガスとささみのごま和え

＜栄養士さんから＞
アスパラガスは、体力回復や美肌効果がある「アスパラギン酸」が豊富です。



材料(2人分)	
アスパラガス	120g
鶏ささみ	2本
酒	大さじ1
塩	少々

A	白すりごま	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2

※真岡版食事バランスガイドを推進しています。



コットベリーのワンポイント

アスパラガスから水分が出るので、食べる直前に調味料を和えましょう。

＜作り方＞

- ①アスパラガスは、根元の堅い部分を切り取り、熱湯で茹でて斜め切りにする。
- ②ささみは、酒と塩で下味をつけて耐熱容器に入れ、ラップをかけて6分程度加熱をする。冷めたら細かく手でほぐす。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、①と②をさっと和える。

1人分の栄養価 エネルギー：138kcal 塩分：1.2g

真岡ではん、いただきます
今月の「アスパラガス」 No.15

