

ページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています！
課まで。

わたしはお歌としょくばんま
んとドラえもんが大好き。いつもしょくばん
まんとでんわでお話するよ。ばいきんまん
がいじわるばかりするからやっつけるのに
大忙しなんだって。あやみも一生懸命応援
しているよ。

☆平成12年10月20日生まれ。純章さ
さん、恭子さんの長女。



いとあやみ
伊藤 文海 ちゃん

(東銀座1)



はま りゅうのすけ
浜 龍之介 くん

(川岸中2)

わが家の アイドル

No.144

ぼくはとっても好奇心がおう盛なんだ
よ。ごはんよりおかずが大好き。この間は
空揚げがおいしくていっぱい食べちゃっ
た。車も大好き。クリスマスにサンタさん
からトラックのおもちゃをもらったよ。
☆平成13年7月26日生まれ。弘範さん、
みちよさんの長男。

食生活の トピックス Vol.22

てきえん みそ 適塩おかず味噌汁 第10弾

「豚肉と玉ねぎのみそ汁」



4人分材料

玉ねぎ……………280g
キャベツ……………200g
豚肉……………120g
だし汁……………600cc
(だし昆布…5cm、かつ
お節…8g、水…650g)
味噌……………大さじ2弱
粉ざんしょう……………適宜

炒めた野菜と粉ざんしょうの香りが
美味。にんじんを添えると彩りアップ。

1人分栄養価

エネルギー……………97kcal
塩分……………1.0g

◆作り方

- ①(1番だしをとる)鍋に水と、切り込
みを入れた昆布を入れて煮立て、沸騰
する直前に昆布を取り出す。かつお節
を加えて、沸騰したら火を止めて、し
ばらくおき、布巾でこす。
- ②キャベツ、玉ねぎ、豚肉は細切りにす
る。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンで、豚肉、
玉ねぎ、キャベツの順で炒める。
- ④だし汁と炒めた野菜を鍋に入れて、煮
る。
- ⑤あくを取りながら煮て、味噌を溶きい
れ、粉ざんしょうをふる。

「じゃがとろ汁」



4人分材料

ジャガイモ……………130g
キャベツ……………200g
にんじん……………120g
だいこん……………120g
生しいたけ……………4枚(80g)
みつば……………8本
かつおだし……………小さじ2
水……………650cc
味噌……………大さじ2

ほどよくつぶしたジャガイモで、
とろみのついた味噌汁。とろみでコ
クが増します。好みでつぶし方を変
えると良いでしょう。

1人分栄養価

エネルギー……………73kcal
塩分……………1.0g

◆作り方

- ①ジャガイモは、皮をむいて小さく切っ
て、だしを入れた水から煮る。
- ②だいこんとにんじんは、皮をむいてい
ちょう切り、キャベツは一口大に、し
いたけは細切りにする。
- ③①に、だいこん、にんじんを入れて、
軟らかく煮る。
- ④キャベツ、しいたけを加え、煮えたら
お玉でジャガイモをつぶす。
- ⑤味噌を溶いたら、2cmに切ったみつば
を散らす。

※担当 健康推進課保健予防 (☎23-4811内線1182)

みんなの 声

(▼は広報担当からです)

みんなの

一品料理を紹介していた
ナツ写真、また身近な
地域振興

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴係

12月のはがきから

裏

通りの道を歩いていると舗装にデコボコ穴があいていて、つまずいたりして危険です。きちんときれいに舗装をして歩き良いようにしてください。

(長地柴宮・Yさん)

担当（土木公園課…道路等の破損箇所は、定期的なパトロール、通報等により、随時調査を行い、緊急度、危険度等を判断しながら維持修繕に努めております。具体的な場所を土木公園課（☎23-4811 内線1321）までご連絡ください。

米

の農薬の身体への影響が心配です。市内で有機農法を実践している農業者の方がいましたら、市報等で紹介してください。

(長地出早・Yさん)

担当（農林水産課…農産物に「有機農法」の表示をするには、JAS法（日本農林規格制度）による認定を受けなければなりません。現在、岡谷市内で有機農法の認定を受け、米作を行っている農業者はおりません。

進め！ ラムラム王 (童画館情報)

展示のご案内

色彩の魔術師が子どもたちに贈る！

◆ブライアン・ワイルドスミス絵本原画展

期日 1月31日（金）～3月12日（水）

場所 イルフ童画館2階〈第1企画展示室〉

〈展示作品〉

- 『ワイルドスミスのABC』
- 『うさぎとかめ』
- 『きたかぜとたいよう』ほか



「うさぎとかめ」

ブライアン・ワイルドスミス (Brian Wildsmith)

1930年、イギリス・ヨークシャー州生まれ。バーンズレイ美術学校、ロンドン大学芸術学部（スレイド美術学校）を卒業後、数学・音楽の教師を経て画家となる。自由な知覚による大胆な色使いと構図で、現在私たちが知る絵本の土台を築いた一人に数えられている。1960年オックスフォード大学出版局と専属契約を交わし、これまでに約80冊の絵本が出版されている。1962年出版の『ワイルドスミスのABC』で、絵本界最高の荣誉であるケイト・グリーンナウェイ賞を受賞。グアッシュ、パステル、また技法としてコラージュを好んで使用し、豊かな経験や自然界への深い愛情を表現の要素として、絵本界において独自の世界を築いている。

同時出展作品

高円宮妃久子殿下／作 ブライアン・ワイルドスミス／絵

◆『夢の国のちびっこバク』

期日 1月31日（金）～3月12日（水）

場所 イルフ童画館1階はらっぱ（入場無料）

高円宮妃久子殿下が、世界の子どものために書き下ろされた、日英同時出版の絵本です。妃殿下が3人のお子さま方に就寝時に語り聞かせておられたお話をもとに、まず英文で物語を書き下ろされ、次いで日本語文を施されました。

人間の見る嫌な、怖い夢を“ぱっくり”と食べてくれる、中国の伝説に登場する架空の動物バクの子バクンが主人公の物語です。「他人を思いやることができる人になってほしい」という、妃殿下が子育てで心がけていらっしゃる思いをワイルドスミスが鮮やかな色彩で表現しています。



「夢の国のちびっこバク」

※問合せ…イルフ童画館（☎24-3319・FAX21-1620）〔毎週木曜定休〕