

かみかみサラダ

今月は、給食で人気の「かみかみサラダ」をご紹介します。

よく噛むことは、肥満やガンを予防したり、味覚や脳の発達を促進したり、胃腸の働きを助けるなど、良い効果がたくさんあります。

「かみかみ」という名前の由来は、「さきいか」を使っていることにあります。いかの旨味が味付けのアクセントになっていることも、人気の理由の一つかもしれませんね。

噛み応えのある食材を積極的に摂り、意識して噛んでみてください。



材料 (4人分)

キャベツ…………… 1/8玉 塩…………… 少々
きゅうり…………… 1/2本 こしょう…………… 少々
にんじん…………… 1/5本 酢…………… 小さじ1
さきいか…………… 15g 油…………… 小さじ1/3
白炒りごま…………… 小さじ2

作り方

- ① キャベツは5mmの千切り、きゅうりは5mmの斜め半月切り、にんじんは3mmの千切りに切っておく。
 - ② ①をそれぞれサッと茹で、流水で冷やして水を切る。
 - ③ さきいかは長ければ、食べやすい大きさに切る。
 - ④ 調味料をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ ②と③、ごま、ドレッシングを和える。
- ★ 野菜は、歯応えの残る程度に茹でてください。
電子レンジで加熱しても良いです。
- ★ ごまは軽く炒ると香りが出てさらにおいしいです。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

編集後記

8月も終わりに差し掛かりますが、まだまだ暑いですね。今年は早くから暑くなり、まだしばらく暑さが続くとのことですので、皆さんも体調にはお気を付けてください。

今年もそんな暑さの中、龍神まつりが無事に開催されました。私もスタッフとして1日参加していましたが、朝まで予報もなかった雨も降り、曇ればそこまで暑くない陽気の中、龍の舞や龍神太鼓の皆さんの熱さを感じていました。

町の大きなイベントということで、仕事をしながら友達やスポ少の子どもたち、消防団など普段から関わりのある人たちとも話をしました。私はどちらかと言えばインドア派で、一人自宅で過ごすことも好きですが、ありがたいことに多くの出会いに恵まれ、最近ではなんだかんだと外に出る日々を送っています。

時代の変化とともに、人間関係が希薄になりやすい世の中ですが、出会った人との関係を大事にし、実りのある生活にしていきたいと思います。

町民課 清水

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)

この落語会の収益金は能登半島地震の災害義援金として全額寄付致します。今年もご協力よろしくお願い致します。
チャリティー落語会 事務局長 大井建設工業株式会社 代表取締役 大井 康史
【追伸】 過去11回の開催で累計で240万195円寄付させていただきました。

お問い合わせ
チャリティー落語会事務局
大井建設工業(株)
☎0120-33-4152
vip@ooi-kensetsu.co.jp 新津まで



※観覧料は、お申し込みの人数に限りません。お申し込みの人数に限りません。

料金	会場	日時
大人 指席席 122,000円	佐久平交流センター	10月25日(土)
大人 自由席 100,000円		午後7時30分～開演 午後9時
小中高生 全席指定 10,000円		

落語会開催
チャリティー
第12回 能登半島地震復興支援

チケット申込先QRコード

チケット絶賛販売中!

御代田町の
情報を
発信しています。

西経井沢
ケーブルテレビ



FM軽井沢
(77.5Mhz)



町公式X



町公式
instagram



この広報紙は
再生紙を
使用しています。

UD
FONT

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。