

優秀な成績を取めた皆さん



吉福 啓さん
(大阪学芸高等学校1年生)
○令和5年度JOCジュニアオリンピックカップ第43回
全国高等学校空手道選抜大会出場



“田んぼの忍者” タシギ

俳句や和歌にも登場!

打上川治水緑地近くの寝屋川で、長くちばしが特徴のタシギが姿を見せています。田んぼなどにも飛来。ハトより一回り小さい体は褐色のしま模様にも包まれています。3月号で紹介したアオジと同じように、敵に見つかりにくい地味な存在ですが、古くから和歌や俳句に詠まれており、野鳥愛好家は「冬鳥としてやってきますが、俳句では秋の季語なのです」と教えてくれました。



宇良関・豪ノ山関が市役所に

3月に開催された大阪場所に合わせ、市出身力士の宇良関=写真左上=・豪ノ山関=写真右上=が市役所を訪問しました。豪ノ山関の訪問時には「市ふるさと大使」を務めた武隈親方(元大関豪栄道)=

写真右下=も同席してくれました。同郷の幕内力士が同時に2人以上いるのは珍しく、3月の大阪場所時点で、国内では寝屋川市を含め2市だけ。今後も2人の活躍から目が離せません!

簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します

はちかづキッチン 第2弾

保健総務課 (☎ 829・7771)

公立保育所給食の人気メニューのレシピを大人向けにアレンジしました。ぜひ作って食べてみてください。

これまでのメニューはこちらから▶



『おいしく、適塩!』をかなえるレシピを紹介している「はちかづキッチン」。料理初心者でも比較的簡単に調理できるレシピです。きっと、わが家のお気に入りレシピに仲間入り。適塩な料理を作って、食べて、適塩生活を送りましょう。

No.10 もちもちもっちり♪米粉の豆腐ブラウニー 1人分…249kcal、食塩相当量 0.2g



材料(4人分)

- 木綿豆腐……………130g
- 砂糖……………50g
- 油……………大さじ3と1/3
- 米粉……………75g
- ピュアココア……………大さじ2と1/2
- 片栗粉……………小さじ2
- ベーキングパウダー……………小さじ1

<下準備>

- ①パウンドケーキ型にクッキングシートを敷く。
- ②オーブンを170℃に予熱する。
- ③aは合わせてふるう。

<作り方>

- ①ボウルに木綿豆腐を入れ、泡立て器で塊が残らないようにペースト状にする(水切り不要)。
- ②①に砂糖と油を入れてよく混ぜる。
- ③②にふるったaを入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④③を型に流し入れて表面を平らにし、10cm程の高さから2回落として空気を抜く。
- ⑤170℃のオーブンで約30分焼く(いい匂いがしたら竹串などをさして確認)。



844人が参加
雨にも負けない快走!

寝屋川エンジョイマラソン 2024

2月25日、寝屋川エンジョイマラソンが開催され、844人のランナーが参加しました。コースは最長10kmで、市街地を走るマラソン大会は、前身の寝屋川ハーフマラソン以来5年ぶり。アップダウンの激しいコースに加え、当日はあいにくの悪天候となりましたが、厳しい状況にも負けず、最後まで熱い走りを見せてくれました。