

### ┫ 簡単に作れておいしく適塩な料理を紹介します ✔

# はすかづキッチン 第3弾

間保健総務課(☎829・7771)

公立の小・中学校給食の味を家庭でも♪きっと、わが家のお 🖳 気に入り!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▶ 📑 💆 👢

### ■3 夏が旬の野菜♪冬瓜と豚肉の煮物



材料(4人分)

冬瓜(とうがん)200g
豚ばら肉100g
にんじん1/4本
すりおろししょうが小さじ1/2
だし汁100ml
★うす□しょうゆ小さじ1と1/2
★酒 小さじ1
★みりん小さじ1
★砂糖小さじ1/2
水溶き片栗粉
_上亜松 ルイド1

介します。

● 多瓜は種を取ってから厚めに皮をむ き、一口大に切る。にんじんはいちょ う切り、豚肉は2cm幅に切る。

『簡単に作れておいしく、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」。

第3弾では、"合わせだし"を 活用した公立の小・中学校給

食のうまみたっぷり料理を紹

- 2 鍋に豚肉としょうがを入れて弱火で炒 (いた)める。
- 3 ②ににんじんを入れて炒め、だし汁を加 えて沸とうしたら丁寧にアクをとる。
- ④ ③に★で味をととのえ、冬瓜を入れて 落し蓋をして中火で煮る。
- ⑤ 冬瓜がやわらかくなったら、aでとろ みをつける。

# 命への寄伊

株式会社トヨタユーゼックから市に対し、市 政推進に寄与するために寄付がありました。あ りがとうございます。





### 市における自治会への 加入促進に関する協定を締結

「寝屋川市地域コミュニティ活性化推進条例」 に基づき、災害時の「共助」の中心となる自治会 への加入を促進するため、市は「大阪府宅地建物 取引業協会京阪河内支部」及び「(公社)全日本 不動産協会大阪府本部大阪東支部」と連携協定を 締結しました。

今後は、新規に入居する手続きなどの際に自治 会の重要性を広く訴えかけるなど、加入促進の活 動に取り組みます。

# 優秀な成績を収めた皆さん



#### JOKER の皆さん

○第79回大阪府春季軟式 野球大会兼第47回西 日本大会大阪府予選会 (B·C級)優勝



森井 涼太さん

○ 2025 東京デフリンピック デフ バスケットボール日本代表 内定



尾関 悠平さん

OKANSAI MASTERS 2025 男 子4×25mフリーリレー≪120~ 159歳≫第1位(日本新記録)



※上の写真左から

○第25回全日本少年少女空手道選手権大会出場決定

小野 明日美さん (市立望が丘小学校6年生) 高橋 紗悠さん (市立宇谷小学校4年生)

中山 愛央衣さん (市立望が丘小学校6年生)

○第33回全国中学生空手道選手権大会 出場決定

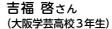
中山 魁人さん (市立望が丘中学校2年生)



※左の写真左から

### 吉福 百葉さん (大阪学芸高校附属中学校 1年生)

○第33回全国中学生 空手道選手権大会 出 場決定



○第 12 回東アジア空手 道選手権大会-55kg



○アマチュアキックボ クシング全国大会 2025in 後楽園 出場

※左の写真左から

吉井 雷城さん (市立木田小学校5年生) 山路 樹唯斗さん

(市立池田小学校4年生)



冨士川 蓮祈さん (市立西小学校1年生) D第 25 回全日本少年 少女空手道選手権大



※左の写真左から

会 出場決定

小中 依央利さん (市立第二中学校3年生) ○アマチュアキックボ クシング全国大会 2025in 後楽園 出場

小中 葵央さん (市立桜小学校2年生) ○ AJKN 日本アマチュ ア-23kg王者タイト ルマッチ 勝利



