



絵本に登場するメニューを おうちで楽しもう

市の小学校給食では、子どもたちの本と食への興味・関心を高めるため、物語の中に登場する料理をおはなし給食として毎月提供しています。9月は「ぼくのかぼちゃ」のかぼちゃスープが登場。シンプルな味付けで、かぼちゃの優しい甘みが口の中に広がる人気のメニューをぜひおうちでも。暑い日には冷やしてもおいしくいただけます。



あらすじ

主人公のともくんは、お母さんと庭でかぼちゃを育てています。実がなったらケーキやスープにして食べようと夢見ていたある夜、大きな音が庭先でして…?

栄養価 (1 人分) エネルギー: 161kcal/
たんぱく質: 3.9g/ 脂質: 10.2g/
炭水化物: 13.4g/ 食塩相当量: 0.8g

全レシピを市ホームページに掲載中!



「ぼくのかぼちゃ」の かぼちゃスープ



材料 (4 人分)

かぼちゃ 1/4個 (160g)
ベーコン 30g
玉ネギ 1個 (160g)
牛乳 200cc
生クリーム 大さじ2
油 小さじ2
コンソメ (キューブ) 1個
水 400cc
こしょう 少々

※給食では生クリームを入れていますが、なくてもあっさりとした味わいに。

作り方

- (1)かぼちゃは種とワタを取り、皮をむいて角切りにする。ベーコンは1cm幅に、玉ネギは薄切りにする。
- (2)かぼちゃを耐熱容器に入れ、水大さじ2(分量外)を振りかけて電子レンジ(600w)で3分加熱し、マッシャーなどでつぶす。
- (3)鍋に油を入れて熱し、ベーコン・玉ネギを入れて中火で炒める。
- (4)玉ネギがしんなりしてきたら(2)・水・コンソメを加え、時々かき混ぜながら玉ネギが柔らかくなるまで中火で煮る。
- (5)弱火にして、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- (6)こしょうで味をととのえて完成。(火を止める直前にお好みで生クリームを加え、コクを出す。)

メニューの詳細は おいしい給食課 (☎050・7105・8030、☎851・1744)へ。

◀キリトリ線▶

クイズ de 広報

答えは広報の中!

今月のプレゼントはこちら! 有機野菜ダイニングバーArbre から揚げランチとドリンクのセット



牧野阪2-7-33 ☎392-4661 インスタグラム[hirakata.dining.bar.arbre]

牧野駅から徒歩2分のダイニングバー。新鮮な有機野菜が使用され、ヘルシーでボリューム満点。副菜とスープは日替わり、ご飯は十六穀米(白米に変更・大盛り可)。ランチは午前11時～午後3時。金・土曜は午後6時からディナー営業も。不定休。

抽選で各3人にA有機野菜ダイニングバーArbreの「から揚げランチとドリンクのセット」の引き換えチケットBクリアファイルとQUOカード(500円分)と枚方家族缶バッジが当たる!

問題

ステーションヒル枚方内に、市役所関係の施設を集約した〇〇サービスフロアがオープンします。〇に入る言葉は?

(1)行政 (2)民間 (3)公共

先月の答え
(1)



▶応募方法 専用フォーム(上記コード)またははがき・メール・ファクスに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、クイズの答え、応募する賞品(AまたはB)、広報ひらかたの感想を書いて市広報プロモーション課(〒573-8666)へ。9月15日必着。1人1通。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

☎広報プロモーション課☎841・1258、☎846・5341、
✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp

市役所へのお問い合わせは

枚方市コールセンター

☎072・841・1221

平日:午前8時～午後7時

土・日曜、祝日:午前8時～午後5時

☎807・3066 24時間受付

ひらかた健康ほっとライン24

フリーダイヤル

☎0120・513・080 24時間対応

医師や看護師などが相談に応じます

☎0120・531・665

※市ホームページにファクス専用相談シートあり

人の動き [7月末現在]

人口	39万2495人[前月より253人減] (男:18万7585人 女:20万4910人)
世帯	18万6480 ※人口・世帯数は住民基本台帳による
転入	1077人
転出	1149人
出生	213人
死亡	394人