

# いわくらしやすい109の理由

## 子どもたちにシティプロモーションの啓発用グッズを配布しました！

市をPRするシンボルメッセージ「いわくらしやすい」のロゴを用いた名前シールやノートを作成し、市内の園児、小中学生、岩倉総合高校の生徒全員に配布しました。

園児から小学校3年生には、ロゴやい〜わくんをあしらった「おなまえシール」を、小学校4年生から高校生には、ロゴ入りの「オリジナルノート」を配布しました。

気になる子どもたちの反応を聞き取りしたところ、名前シールは、「かわいくてうれしかった。使うのがもったいないくらい（曾野小1年女子）」、「名前シールが必要だったお母さんが喜んだ。（岩倉北小3年男子）」、「シールはみんな

使っているよ。（岩倉東小3年男子）」など。

オリジナルノートは、「自由帳として普段使っている。（南部中1年女子）」、「特別なノートなので使わずに記念にとっておく。（岩倉中1年男子）」、「デザインがかわいい。男子も結構使っている。（南部中1年女子）」など、うれしい声をいただきました。

市のメッセージが成長する子どもたちの心の片隅にでも残ってもらえることを期待しています。

各グッズには、「いわくらしやすい109の理由」の募集QRコードが印刷されています。ご家族みんなで岩倉市の良さを話し合っていたください。ぜひご応募ください。

健康いわくら 21～プラス1品、野菜料理の提案～

☆岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「季節の野菜料理プラス一品集」を保健センターで配布しています。



## 簡単！！

## 旬の美味しい野菜レシピ（夏の野菜編）

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎37-3511）

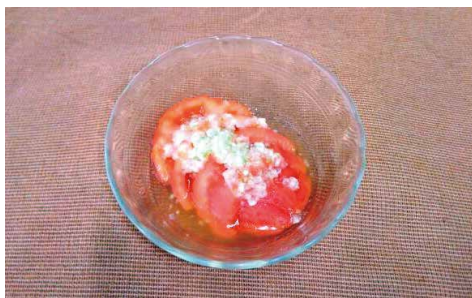
### トマトのパールサラダ

#### 作り方

- ① トマトは縦半分になり、さらに横に1cm幅にスライスし器に盛りつけます。
- ② 玉ねぎは、すこし大きめのみじん切りにします。
- ③ A) の材料でドレッシングを作ります。この中に②の玉ねぎを加え、混ぜておきます。
- ④ ①のトマトに③をかけたらできあがり。  
※ トマトの皮を湯むきすると、より味がなじみおいしくなります。暑い日には、冷やして食べてください。  
※ 玉ねぎの辛みが強い場合は、水にさらし水気を絞って使うと食べやすくなります。

#### …メモ…

・ トマトがおいしい訳は、うま味成分のグルタミン酸とアスパラギン酸が含まれているからです。また、赤い色と酸味が食欲を増進させますね。赤いトマトの上に玉ねぎの白色をパール（真珠）にみたてた一品です。



材 料	2人分
トマト（中1個）	150g
玉ねぎ（中1/8個）	20g
A) ドレッシング	
酢	大さじ2
はちみつ	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
オリーブ油	小さじ1～2

※1人分の野菜の分量（85g）