



岩倉中学校3年生の川井佑真さん、南部中学校3年生の長崎匠真さんが「スターゼンカップ第54回日本少年野球春季全国大会」に出場したことを受け、市長を表敬訪問しました。

岩倉市在住で名古屋市立山田高校のダンス部に所属する宮崎颯さんが「全国選手権大会 USA Nationals 2024」(高等学校編成 Hip Hop 部門 Small)で優勝したことを受け、市長を表敬訪問しました。



ミナミ産業株式会社より、市内の小学校5校(4年生全児童)を対象にペットボトルを使ったリサイクル下敷きを寄附いただきました。

笑顔クリエイター®として笑顔のチカラを広める活動をしている丹羽てる美さんと舟橋映見さんが市長を訪問しました。笑顔に関するインタビューを受けた後、笑顔体操で笑顔の練習をしました。最後の笑顔の写真撮影では満面の笑顔となりました。



健康いわくら 21 ~ プラス 1 品、野菜料理の提案～

★「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！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)



冬瓜汁

材料 2人分



冬瓜	100 g
にんじん (1/6 本)	30g
しめじ	30g
だし汁	300ml
みそ	大さじ 1
木綿豆腐	1/6 丁
三つ葉	4本

※ 1人分の野菜の分量 (80 g)

<作り方>

- ① だし汁を作ります。
- ② 冬瓜は一口大、にんじんは短冊切り、しめじは、石づきを切り取り小房にします。
- ③ 鍋にだし汁と②の野菜を入れ、ふたをして煮ます。野菜が柔らかくなったら、豆腐を手で崩し入れみそを溶かします。
- ④ 最後に、3cm 程度に切った三つ葉を散らし、火を止めます。
※ 冷汁にしたり、冬瓜をすりおろしてもおいしいです。

…メモ…

冬瓜は夏に収穫しますが、冬まで保存ができるため、この名前がつけました。果肉は柔らかく味も香りも淡泊です。

調理法は煮物、あんかけ、酢の物、蒸し物、スープ等に利用できます。

・冬瓜簡単メニュー：冬瓜を薄切りにし塩もみして大葉やみょうがと和えても手軽でおいしいです。