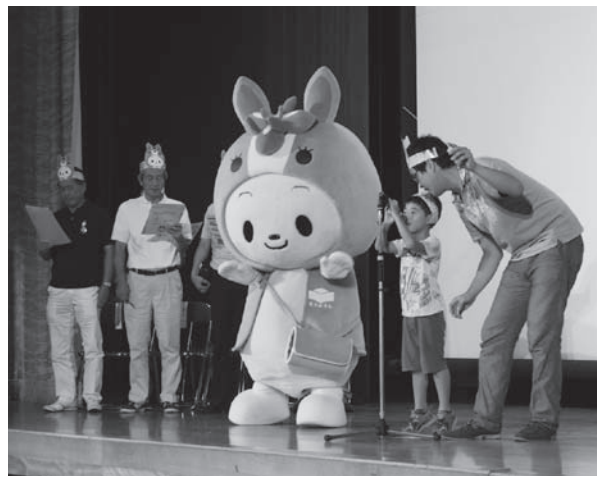


# P i c ア ッ プ ち り ゆ う



参加者の皆さんから、「がんばろー三唱」や「ちりゅっぴとのハイタッチ」等により、「ちりゅっぴ」の士気を高めていただきました。  
また、当日、駆けつけてくれた刈谷市マスコットキャラクターの「かつなりくん」からも激励をいただきました。ちりゅっぴは優勝へ向け、今後もPR活動を行いますので、皆さん、「ちりゅっぴ」に投票をお願いします。

ゆるキャラ®グランプリ決起大会  
8月16日 中央公民館



知立市総合防災訓練  
8月30日 市内全域

メイン会場の南小学校で、濃煙テントや地震体験車による地震体験、自主防災会や消防団による倒壊家屋救出訓練等のほか、災害時相互応援協定締結市による災害救援物資搬送訓練等が行われました。  
その他の各小学校では、簡易組立トイレや避難所間仕切りの組立訓練、応急手当講習等が行われました。悪天候にも関わらず、訓練にご参加・ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



## かんたんやさいちりふ 子どもレシピ

—子育て環境日本—を目指して—  
市内の保育園で作られている子どもたちに人気の野菜を使った献立のレシピを紹介しています。  
今回は**高根保育園**の夏バテに効果的！「マーボー丼」だよ！



### ☆ 野菜たっぷりマーボー丼 ☆



- ① 豆腐はさいの目に切っておく。野菜も食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油を少量入れ、しょうが・にんにく・豚ミンチ・煮えにくい野菜の順に炒める。
- ③ 水を適量加え、野菜がやわらかくなったら、調味料を加えて煮る。
- ④ 豆腐を入れて火が通ったら、ねぎを入れてさっと煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみを付け、仕上げにごま油をふる。



熱湯に少し片栗粉を入れ、切った豆腐を茹でておく  
と野菜と一緒に煮た時に型崩れしにくいよ！



材料 (4人分)  
豆腐…1丁                    にんじん…1/4本  
豚ミンチ…100g            しょうが…1かけ  
なす…1本                    にんにく…1かけ  
たけのこ…50g              サラダ油…適量  
レンコン…1/4個            水…適量  
ピーマン…2個              片栗粉…大さじ1弱  
ネギ…2本                    ごま油…10cc

調味料  
味噌…大さじ1/2            醤油…20cc  
砂糖…大さじ1              酒…10cc

・家庭菜園でできる野菜を使って調理できます。  
・野菜嫌いな子でも食べやすく、食欲が落ちる夏でも食べたいメニューです  
・夏野菜を色々使うことによって、色使いがトロピカルな感じになり、暑さを忘れ子どもたちが楽しく食べることができます。

