広報ちりゅう◇編集・発行◇知立市企画部協働推進課
〒472－8666 愛知県知立市広見三丁目1番地
☎0566(83)1111（内線335）
ホームページアドレス http://www.city.chiryu.aichi.jp/
Eメールアドレス info@city.chiryu.lg.jp

Picアップちりゅう

選挙出前トーク

10月21日　県立知立高等学校

選挙権年齢の引下げを踏まえ行われた今回の選挙出前トークは、愛知県選挙管理委員会の職員と明るい選挙推進サポーターが選挙制度や投票の意義などを説明しました。

また、明るい選挙推進サポーターが架空の市長選の候補者役を演じ演説を行ったほか、実際に知立市の選挙で使用している投票箱などを利用して模擬投票を行いました。

男女共同参画講演会

10月23日　中央公民館

報道の第一線で活躍されているTBSテレビ報道局 解説・専門記者室長の杉尾秀哉さんを講師にお迎えして、これからの男女共同参画社会についてお話をしていただきました。

会場いっぱいに集まった皆さんは講師の話に引き込まれ、深くうなずいたり、時に笑い声が起こる等、リラックスして男女共同参画について学びました。

かんたんやさいちりふ 子どもレシピ

－子育て環境日本一を目指して－

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。

今回は八橋保育園の秋の味覚！「きのこうどん」だよ！

☆腸げんき！きのこうどん☆

材料（4人分）
白玉うどん…4袋　生しいたけ…3個
しめじ、えのき、なめこ…1袋
豚もも薄切り肉…150g　ねぎ…1本
にんじん…1／3本　油あげ…2枚
片栗粉…小さじ2　だし汁…1,500cc
調味料
しょうゆ…大さじ6　みりん…大さじ5

（1人分）
エネルギー…460kcal　食塩…5.1g

①しめじは根元を切ってくずし、えのきは3cmの長さ、しいたけは千切り、にんじんはいちょう切りにする。
②豚肉となめこは食べやすい大きさに切る。
③油あげは横に3等分し、細切りして湯通しする。
④だし汁でネギ以外の材料を煮る。
⑤材料が煮えたら調味料を加え、さらにうどんを入れて味を調え、仕上げにネギを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

かつお、こんぶなどの天然だしを使うことで、うまみが増して美味しくなるよ！

食物繊維がいっぱいで腸のはたらきが良くなります。秋の食材のきのこを使った子どもの好きなうどんメニューです。きのこの名前も覚えてみましょう。