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

第60回史跡八橋かきつばたを写す会

5月10日　八橋かきつばた園

色鮮やかな着物をまとったミスかきつばたの皆さんと、趣ある無量寿寺のかきつばたを写真におさめようと、多くの人が集まりました。
かきつばたが見ごろを迎えていることもあり、観光客も多く見られ、歴史ある八橋のかきつばたの魅力に園内では終始シャッターを切る音が響いていました。

老人クラブ紹介コーナー

市内の各地域の老人クラブの紹介や、活動紹介等を連載するコーナーです。
▶問合せ　長寿介護課　長寿係（☎95-0150）

第1回　市老連教室

5月16日　福祉の里八ツ田

市老連では会員の人を対象に、健康管理、文化、地域、交通安全、防犯等に関する知識を身に付けることを目的として、毎月市老連教室を開催しています。第1回目は知立市まちづくり課を講師に迎え、「知立駅前周辺開発計画」について理解を深めました。

かっきーちゃんと一緒に学ぶ! 知立の食育コーナー

テーマ：食改さんの災害時レシピ

▶問合せ　保健センター（☎82-8211）

今回は前回紹介した「食生活改善推進員さん」の考えた災害時に役立つレシピを紹介します。

健康づくり応援キャラクターの「かっきー」だよ♪
私と一緒に食育について学んでいこう！

キャベツとさば缶のホイル焼き

災害時だけでなく、普段の食事メニューとしてもおすすめです。

【作り方】
① ねぎは斜めにキッチンバサミ等で切り、キャベツは1口大にちぎる。
② アルミホイルにキャベツを敷き、さばのみそ煮とねぎをのせて包む。
③ フライパンで野菜がしんなりするまで蒸し焼きにする。
（1人分）エネルギー194kcal　食塩0.9g

材料（4人分）
さばのみそ煮缶…2缶
ねぎ……1束
キャベツ……4枚
アルミホイル……4枚