ぼけっと

子どもの あそび と まなび の 情報誌

ココロのぼけっとにいっぱいのワクワク★ドキドキをつめこもう!

第95号
令和3年7月6日発行
— 編集・発行 —
みたけ町子どもセンター

笑顔 みんなで 学び合う たすけ合い 思いやる けんこうで みがき合う ～御嵩町教育委員会～

○×クイズ10問

「ぼけっと」のなかにヒントがあるよ!

1. 小学生は野菜を1日300g食べるとよいと言われている ○か×か
2. ふうりんは夏をすずしく過ごすアイテムである ○か×か
3. 8月31日は肉の日である ○か×か
4. 青色は見た目にすずしい色である ○か×か
5. 夜更かしは電気の使用量を減らす ○か×か
6. 夏野菜にはカリウムが多く含まれている ○か×か
7. カレー粉を使うと食欲がアップする ○か×か
8. ぼうしや日がさは冬のアイテムである ○か×か
9. 節電は地球温暖化防止につながる ○か×か
10. 94号のアンケートで1番人気の野菜はきゅうり ○か×か

前回のクイズの答えです

1 ちょうちょ　2 しょうぼうしゃ　3 おに

正解者の中から抽選の結果、20名の方にプレゼントを贈りました。

クイズのこたえ

1 ［　］　2 ［　］　3 ［　］　4 ［　］　5 ［　］

6 ［　］　7 ［　］　8 ［　］　9 ［　］　10 ［　］

95号はどうだったかな？ぼけっとをよんでよかったところをおしえてね。

イラストコーナー

☆イラストを描くときは色をぬったりペンで描いたりしてね。
学校名・学年・名前を忘れないで書いてね。

（　小・中学校　年／　保育園・幼稚園　）
（名前　　男 ・ 女　）

たくさんのイラストありがとう

おかだ あいかさん

かわぐち しのさん

みずさき ひなのさん

佐藤 夕菜さん

きたおり ねねかさん

かとう とわせさん

神谷 琴音さん

勢戸 悠太さん

田中 侑さん

林 亮輔さん

土谷 歩夢さん

森 円花さん

たくさんのイラストいつもありがとう
「ぼけっとだいすき」と
おうえんしてくれてうれしいです。
このこえはしっかりととどいているので、
これからはイラストを大きく
たくさんかいてくださいね。

住

夏のすごし方の工夫をかんがえてみよう

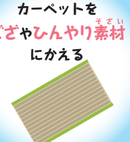
できることからやってみよう

見た目にすずしくできる工夫をかんがえてみたよ

ふうりんをかざる

打ち水 水あそびをする

保冷剤を首に巻く


カーペットをござやひんやり素材にかえる

食器をガラスにかえる

御嵩町では節電チャレンジに取り組んでいます
電気を使うことを減らすと地球温暖化防止につながります

小さなつみかさねがエコにつながるね

みなさんの取り組みを紹介します

その1 エアコンは冷やしすぎない温度にする フィルターを掃除する

その2 長時間使用しない 電化製品はプラグを抜く

その3 グリーンカーテン、すだれ等で日差しをカット

その4 みんなが同じ部屋に集まり、家族団らんの時間を増やす

その5 夜更かしをしない（夜間の消費電力をおさえる）

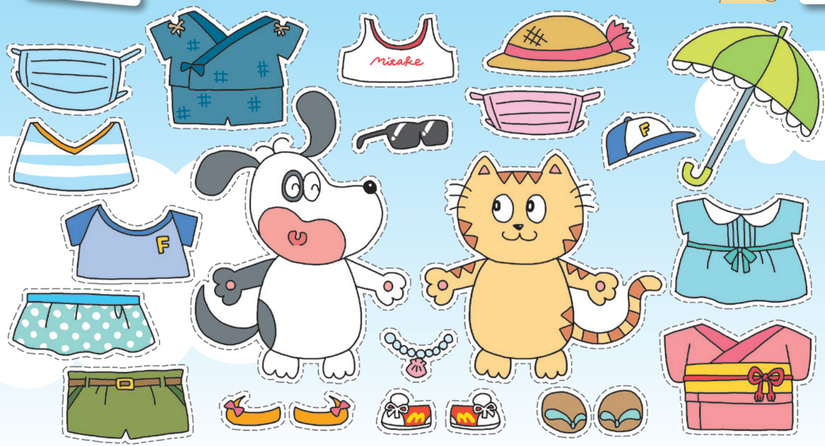
今年の夏も家族で「節電チャレンジ」をやってみよう！！詳しくは中面をみてね

衣

夏をコーディネートしてみよう

青色・白色は見た目にすずしく感じるね

点線で切り取ってフットくん・グルメちゃんに着せかえをしてあそんでみてね



夏の衣食住

野菜を食べよう!

からだの調子を整える栄養素がいっぱい

8月31日は「8」「3」「1」の日

1日に食べるとよい野菜の量のめやすは?

この1皿で300g

緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく組み合わせてみよう

※写真は一例です

小学生 300g　中学生以上 350g

注目 夏は汗をたくさんかき、体から水分やカリウムなどが失われます。それらを補うために、水分やカリウムを多く含む「夏野菜」をとりましょう。

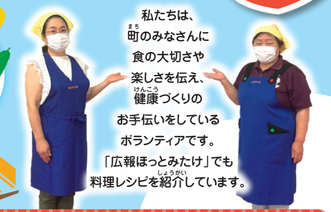
コツ いためたり、ゆでたりすると見た目の量がへって野菜をとりやすいよ。

94号 ぼけっとアンケート 結果発表

好きな野菜
- 第1位 トマト
- 第2位 きゅうり
- 第3位 にんじん

好きなくだもの
- 第1位 いちご
- 第2位 もも
- 第3位 りんご

食生活改善推進員さんに「夏の食」についてお聞きしました



私たちは、町のみなさんに食の大切さや楽しさを伝え、健康づくりのお手伝いをしているボランティアです。「広報ほっとみたけ」でも料理レシピを紹介しています。

おこげ レシピ紹介 ～夏野菜のカレーリゾット～

材料（4人分）
- ごはん …… 茶碗4杯分
- オリーブ油 …… 大さじ1
- ウインナー …… 40g
- ズッキーニ …… 1/2本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- トマト …… 1個
- バター …… 10g
- 塩こしょう …… 少々
- 固形コンソメ …… 1個
- 水 …… 600ml
- カレーパウダー …… 小さじ1/2
- 粉チーズ …… 40g
- ピザ用チーズ …… 60g
- 乾燥パセリ …… 少々

作り方
1. フライパンにオリーブ油を入れ、ごはんを入れてヘラで広げて片面3～4分ずつ、弱めの中火で焼き色がつくまでカリッと焼く。器にうつす。
2. ウインナーは輪切り、ズッキーニは5mm幅のいちょう切り、トマトは8mmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにバターを入れて、玉ねぎを透き通るまで炒める。ウインナーとズッキーニを加えて塩こしょうをふって炒める。
4. 3に1のごはんを加え、水と固形コンソメ、カレーパウダーを加えて強めの中火にしてヘラでかき混ぜて煮る。
5. ごはんがスープをすってきたら、トマトとチーズを加えてひと煮立ちさせる。
6. 器に盛って、乾燥パセリを散らす。

旬の野菜を食卓に!

[1人分] エネルギー：407kcal　カルシウム：246mg　塩分：1.6g

レシピ提供：御嵩町食生活改善推進協議会

★ ワンポイントアドバイス ★
ウインナーの代わりに、えびやベーコンを加えても合います。夏はカレー粉やしょうが、ごま油など、香りのあるものを加えると食欲アップにつながります。

ミナモTV
岐阜県公式ホームページ
ミナモTV（YouTube）では、親子で一緒にごはんを作る動画を配信しています。
岐阜県　おうちでごはんが楽しめる簡単レシピ　検索