

# 子育て 子育て 支援情報

No135

市役所子ども育成グループから、子育て・子育て支援に関する情報を毎月1日号で、お知らせします。

問合せ先 団子ども育成グループ  
☎52-1111 (内線 362)

## 「笑顔の写真」大募集! ~たくさんの応募を お待ちしております~



「高浜市子どもと大人の関係を考える委員会」では、「たかはま市子ども市民憲章」の思いをもとに、大人と子どものよりよい関わりの姿について深く考え、活動してきました。



その活動のひとつが、「笑顔の写真展」です。

### ◇応募作品

- ・写真はカラーのものを使用。未発表作品
- ・1人1作品。A4サイズ。メールでの応募可
- ・縦、横は不問。撮影日を入れないこと。

### ◇応募締切 9月5日(月)

### ◇応募方法

- ①氏名、②ふりがな、③電話番号、④自宅住所、⑤写真タイトル、⑥撮影者氏名、⑦コメントを記入した用紙とともに市役所文化スポーツグループに提出(郵送可)、またはメール本文に必要な事項を記入のうえ、写真データを添付して提出

### ◇注意事項

- ①肖像権などのトラブルが生じないよう了承を得るなどしてください。
- ②応募作品の一切の権利は主催者に帰属し、作品は返却しません。市の啓発などの場面で使用することがあります。
- ③必要事項に漏れがある場合は、賞の対象外とします。

問合せ先 高浜市子どもと大人の関係を考える委員会「笑顔の写真」募集係(団文化スポーツグループ内)  
〒444-1398 (住所不要)  
☎52-1111 (内線 330)  
egaonosyasin@gmail.com



カワラッキーフレンズ  
食育ボランティア

募集

食育月間の6月に開催した『たかはま食育フェスタ』では、カワラッキーフレンズと食育ボランティアといっしょに食育体験やスタンプラリーを行いました。たくさん子どもたちや家族で「たのしい・うれしい・おいしい」を体感してもらいました。フェスタの最後には、みんなで「たかはま食育宣言」をしました。

### たかはま食育宣言

わたしは、「食育のまち 大家族たかはま」のひとりとして、カワラッキーな人になります。

1. 「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」をいいます。
2. みんなで笑顔で食べます。
3. 「たのしい・うれしい・おいしい」を感じられるまちにします。



高浜市の子どもたちの将来のために、市子ども食育推進協議会といっしょに食育啓発をしてくださる企業、団体、事業者の方を食育協力隊カワラッキーフレンズとして募集しています。個人の方を食育ボランティアとして募集しています。興味のある方は問い合わせてください。



子ども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園で子どもたちが食べている給食やおやつ作り方の一部を紹介します。家庭でも簡単にできます。ぜひ、お父さんといっしょに作ってみてください。

### ◆ゴーヤチャンプルー

#### 材料(4人分)

豚もも肉30g、生揚げ30g、ゴーヤ20g、キャベツ120g、もやし80g、人参40g、しめじ40g、卵1個、油・ごま油適量、A(酒大さじ2分の1、しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ3分の2、塩少々)、粉がつお少々

#### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとって5mm幅の薄切りにして、水にさらす。
- ②豚肉はひと口大、生揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③キャベツは太めの千切り、人参は千切り、しめじはほぐす。
- ④フライパンを熱して油を入れ、②を軽く炒める。①、③、もやしの順に入れてその都度炒める。
- ⑤Aを入れて全体を混ぜ、溶き卵を入れて最後にごま油をまわしかけ、粉がつおをふる。

#### ◆カワラッキーから一言

苦みの強いゴーヤは、わたをしっかり取って、油といっしょに料理すると苦みがやわらぐよ。

