



＊材料 (2人分)

冷凍うどん 2玉 納豆 2パック
レタス 適量 ミニトマト 適量
無調整豆乳 200cc しょうゆ 大さじ 2.5
砂糖 大さじ 1

＊作りかた

- ①冷凍うどんはレンジで温めて、水で冷やしてしめておく
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎっておく
- ③調味料を合わせて、タレを作る
- ④お皿にうどんを入れ、野菜、納豆を盛りつけ、タレをかける

今年も暑い夏がやってきました。お子さんは夏休みで楽しみもたくさんあると思いますが、給食がなくなると3食ご飯を準備するご家族の方は大変ですね。どうしても暑いと料理をするのが負担に感じてしまいそうですが、ちょっと工夫すると、簡単においしく栄養満点に作ることが出来ます。

献立のポイント主食(ご飯・パン、麺)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品)、副菜(野菜、海藻など)をそろえることを大切に。冷凍うどんのようにお湯でゆでなくても使える食品もあるので、うまく活用するのも1つの方法です。

無理なく献立をたてて、おいしく食べて元気に夏を乗り切りましょう♪ 栄養士 岩井麻未

町長室から

7月に入り、夏本番です。男爵いもの花と羊蹄山は初夏の俱知安の風景を醸し出しております。

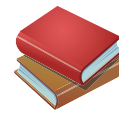
さて6月定例議会において、給食センター建設にあたり、国の補助金交付に新たな要件が設けられたため採択とならず、町単独による建設となりました。町の財政シミュレーションの見通しや現センターの老朽化進行、建設物価の上昇がさらに見込まれることから、一日でも早く施設整備する必要があると判断し、当初の予定どおり事業を実施することにしました。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

今月は多くのイベントが予定されております。世界的に有名なアートイベントであるカウパレードや、ニセコサイクル、月末には俱知安神社例大祭も行われます。大いににぎわう俱知安の夏を、ぜひお楽しみください。暑さが厳しい季節です。



水分補給をしっかりして、熱中症には十分注意してください。

西江 栄二



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

新刊図書の案内

バムとケロのおいしい絵本	島田 ゆか
暗殺教室	松井 優征
ぶらんこ	鈴木 のりたけ
ウルトラマンをつくったひとたち	飯塚 定雄
妖怪絵本3 ことりぞ	京極 夏彦
世界の名作絵本あかずきんちゃん	いもと ようこ
カゲロウデイズVI	じん
あまねく神竜住まう	国荻原 規子
死神うどんカフェ1号店一杯目	石川 宏千花

★7月28日(火)は図書整理日のためお休み

公民館3階図書室 10～18時 (月曜休館)

新刊図書の案内

闇に咲く おいち不思議がたり	あさの あつこ
忘れられた巨人	カズオ・イシグロ
岳飛伝13 蒼波の章	北方 謙三
マインド	今野 敏
ちゃんぽん食べたかつ!	さだ まさし
ラプラスの魔女	東野 圭吾
リバース	湊 かなえ
トットちゃんとトットちゃんたち	黒柳 徹子
書店ガール4パンと就活	碧野 圭

★7月30日(木)は図書整理日のためお休み