

わが家のアイドル



たなか きょうか
田中 杏果ちゃん(3歳)

初めての旅行でご機嫌！
 毎日元気に成長しています！

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

今月はみなさまの命を守る、たのもし
 い消防署職員と、最新の高機能救急車を
 紹介します。

SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ



Lifevision

みんなでつくろう！

～災害食パッククッキングレシピvol.1～

野菜ジュースdeチキンライス

今回のレシピは、パッククッキング（災害時やキャン
 プで役立つ調理法）と言って、高密度ポリエチレン
 製耐熱性のポリ袋で作る炊き込みご飯です。

本誌で「防災食体験講座」の参加者を募集しています。

備蓄食品の選び方、ローリン
 グストックの方法、パッククッ
 キングのデモンストレーション
 と試食があります。いつ起こる
 かわからない災害の備えについ
 て学びませんか。



材 料（2人分）

精白米	80 g
野菜ジュース	100ml
にんじん	10 g
コーン缶	10 g
やきとり缶	1 缶
コンソメ	小さじ 1

8月に行われた夏休み親子クック
 キングでパッククッキングに挑戦し
 ました。他のレシピも紹介してい
 ます。



災害時の食に
 関するリーフ
 レットを紹介
 しています。

作り方

- ①コーン缶は水を切る。にんじんは5mm角に切る。
- ②高密度ポリエチレン製耐熱ポリ袋に米と少量の水（分量外）を入れ、もみ洗いして米をこぼさないように水を捨てる。
- ③②に野菜ジュースを入れて1時間置く。
- ④鍋に皿やステンレス製のザルを入れ、湯を沸かしておく。
- ⑤③に①、やきとり缶、コンソメを加えよく混ぜ、袋の空気を抜いて上の方で口を結ぶ。
- ⑥④の鍋に⑤の袋を入れ、約40分間加熱し（20分くらいで上下を返す）、火を止めてそのまま10分蒸らす。

～ おうちでいただきますの日～
 毎月19日は「食育の日」
 第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



大磯町海水浴場開き式

（7/13 大磯海水浴場 高田さん撮影）



もうすぐ巣立ち

（7/18 馬場地区 伊福さん撮影）



9月19日金 発売!!
 1枚300円
 この宝くじの収益金は市町村の明るく
 住みよいまちづくりに使われます。
 （公財）神奈川県市町村振興協会