

クイズに答えて食事券を**Get!!**しよう 広報こもろクイズ

▶今月のクイズ

小諸市の教育現場の姿をお伝えし、将来を担う子どもたちの学びはどうあったらよいかを皆さんと考えていくことをテーマとした、新コーナーの名前は？（6文字）

▶今月のプレゼント

甘味処 **みつばち** ☎ 22-4048（相生町 2-1-10）

「**500 円分お食事券**」を **10 名様**にプレゼント！

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



軽食から甘味まで、豊富なメニューをお手ごろな価格で提供。店の1番人気は、自慢のあんことフルーツ・白玉をふんだんに使った「抹茶クリーム白玉あんみつ」。ご来店をお待ちしております。

【営業時間】 11:00 ~ 18:00

【定休日】 火曜（祝日の場合は翌日）、第1・3月曜

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもろを読んだ感想（あれば可）を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、**9/30（金）**に必着でご応募ください。（一世帯1通に限りです。）

※当選者発表は、食事券の発送をもって代えさせていただきます。

▶応募・問い合わせ先

〒384-8501（所在地記載不要）
小諸市役所 企画課 FAX 23-8766
（右二次元コードから応募可能）



【先月号の答え】 桃

▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

ダイソンコードレスクリーナーや
広報こもろクイズ提供店12店で使える
食事券を、抽選でプレゼント！（合計16名様）
（提供：小諸飲食店組合）

2022年1月～12月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。（毎月1通、年間で12通の応募が可能。食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選対象。）

親子で作ろう！
「食育レシピ」

パック
クッキング

アレンジメニューも
動画で紹介中！



今回は災害時などの限られた状況でも衛生的、効率的に調理できる【パッククッキング】という方法をご紹介します。

パッククッキングとは、災害時やキャンプ等に使われる調理方法で、ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯に入れて加熱する調理方法です。

【必要なもの】

鍋、130℃耐熱性のポリ袋

鍋にすっぽり入るザルまたは耐熱皿



【材料】

●全がゆ（5倍粥）※できあがり5倍粥 約200g

米	1/4 カップ (40g)
水	1と1/4 カップ (250ml)

●ごはん ※できあがり約170g

米	1/2 カップ (75g)
水	1 カップ (200ml)

【作り方】

- ① ポリ袋に米と水を入れ、さっと洗って水を捨てる。（無洗米の場合は洗わなくてよい）
- ② 分量の水を入れる。
- ③ 空気を抜きながらビニール袋をねじり、袋の上の方でしっかり結ぶ。その後、浸水のため30分置く。
- ④ 鍋に水を入れ沸騰したらザルや耐熱皿を鍋の中に用意し、中火にして③を入れ、落し蓋をして20分煮る。途中ひっくり返してまんべんなく煮る。
- ⑤ 火からおろし、10分ほど蒸らしたら出来上がり。

図 健康づくり課 保健予防係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ55号は好評配布中です！

特集

家族のケンカ、どう乗り切っていますか？ / こどもが笑顔になれる七五三

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。

企画・編集・発行：株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661



小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています！

mamamoの
LINE



QRより「お友だち追加」
をお願いします！

●「お友だち追加」でうれしい特典●

① ママモの表紙モデルに
応募できる！

② 会員さん限定のお得な
情報をゲット！ などなど…