

クイズに答えて食事券をGet!!しよう 広報こもるクイズ

▶今月のクイズ

がん治療などに伴う外見の変化に対して、患者さんの苦痛を軽減するケアの名前は「●●●●●●ケア」？

▶今月のプレゼント

「うな藤」 ☎ 23-8065 (赤坂 1-8-3)

「1,000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。



うな重・天重をメインとして、他に献立、祝席、法要、各種ご会食を和室(イス席)でゆっくりとお楽しみいただけます。仕出料理、弁当も承ります。皆様のご来店をお待ちしております。

【営業時間】 11:30 ~ 14:00 17:00 ~ 21:00

【定休日】 不定休

▶応募方法

クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・広報こもるを読んでの感想(あれば可)を記入のうえ、はがき・FAX・電子申請のいずれかで、11/30(休)必着でご応募ください。(一世帯1通に限ります。)

※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】 50年



▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

広報こもるクイズ提供店12店で使える
食事券を、抽選でプレゼント! (合計15名様)

(提供: 小諸飲食店組合)

2023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」

かみかみサラダ

学校給食の人気メニューです。

おつまみのさきいかを使った噛み応えのあるサラダで、歯の健康のためにも良く、噛めば噛むほどさきいかのうま味がでて美味しいです。さきいかは、トースターなどで軽く焼くと香ばしさがアップします。

【材料】4人分

おつまみを使った給食
の人気メニュー

材料	分量	
さきいか	20g	
キャベツ	120g	
きゅうり	40g	
にんじん	10g	
塩	少々	
A	しょうゆ	小さじ1
	酢	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	白ごま	小さじ1

【作り方】

- 1 野菜はせん切りにし、塩をふってなじませる
- 2 1の水分を切り、さきいかを合わせる
- 3 Aで和える
- 4 仕上げに白ごまをふって完成



☎ 学校教育課 学校教育係

子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

mamamo

ママモ62号は好評配布中です!

特集

年イチでチェックを習慣にしたいみんなの防災特集 子どもと一緒に楽しめるスパイス特集

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...