

たくさんの方の力作をお待ちしています!



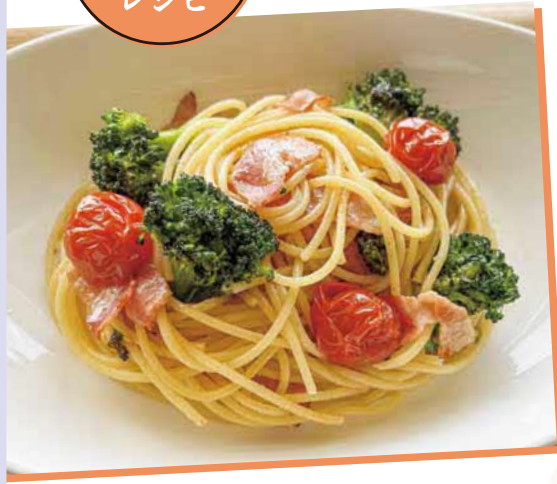
- |  |   |   |  |   |                                       |
|--|---|---|--|---|---------------------------------------|
| <b>昨年こそ</b><br>何も変わらぬ 八十路越え<br>柏木町 林隆之さん | <b>生粋の</b><br>とまこまい子が 米寿生き<br>しらかば町 荒川忠さん | <b>おひな様</b><br>今は名古屋で 出番です<br>三光町 ひじぎさん | <b>白鳥の</b><br>天空翔る 見事さよ<br>柳町 きみよちゃんさん | <b>コロナ禍の</b><br>マスク美人が 板につき<br>日吉町 村上和子さん | <b>明快な</b><br>友のひと言 若がる<br>明徳町 大内妙子さん |
|--|---|---|--|---|---------------------------------------|



本市栄養士考案 誰でも!簡単!朝ごはん! 野菜量:95g(1人分)

## 夏野菜とベーコンのパスタ

~忙しい時、何食べる!?~  
 減少傾向にある、本市の朝食摂取率を向上させるため、時間がない朝でも簡単に作れるレシピをご紹介します!今月はパスタ、ブロッコリーやトマトに多く含まれているビタミンAは、オイルと一緒に食べることによって吸収率アップ◎



### 作り方

- 鍋に水を入れ、パスタをゆでるためのお湯を沸かす。ブロッコリーとベーコンを適当なサイズに切っておく。
- お湯が沸いたら塩を加え、パスタをゆで始める。
- フライパンにオリーブオイル、トウガラシ、ニンニクを入れて熱する。ブロッコリーを炒め、軽く色づいたらベーコンとミニトマトを加えてさらに炒める。全体に火が通ったらしょうゆを加える。
- ゆで上がったパスタと、お玉に半分ほどのゆで汁を③に入れ、よく絡めたら完成。

### 材料(2人分)

- 乾燥パスタ…160g ● ブロッコリー…1/2個(約100g)
- スライスベーコン…4枚 ● 塩…適量 ● オリーブオイル…大さじ2と1/2
- 赤トウガラシ…1本 ● おろしニンニク…大さじ1/2(チューブ10cm)
- ミニトマト…6個(約90g) ● しょうゆ…大さじ1

🕒 調理時間 10分 エネルギー 505kcal(1人分)



広報とまこまいでは、市民の皆さんからの投稿を随時募集しています。選ばれた投稿については、広報とまこまい「みんなの広場」のコーナーに掲載させていただきます!

**募集項目** 写真、川柳、絵手紙、イラスト **応募方法** 応募作品とともに、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤タイトル(作品名)、⑥作品コメント(ひとこと)、⑦ペンネーム(希望の方)を明記し、Eメールまたは郵送で宛先 ▶ Eメール kohokanri@city.tomakomai.hokkaido.jp 〒053-8722 旭町4-5-6 秘書広報課 広報担当 ※投稿作品は返却不可



## 今月の編集後記 秘書広報課

● 緑ヶ丘公園まつりの取材に行ってきました。会場はステージイベントや屋台で大盛り上がり!夏のイベントに向けて腕を磨くため、カメラとの時間をさらに増やしたいと思います(新)

● 6月号からイベント撮影デビューをしました。いつか自分が撮った写真が表紙を飾れるよう、写真撮影に力を注いでいきたいです。今月担当した児童センターへGO!!イベントがたくさんあります。小・中学生向けのイベントもあるので参加してみてください!(坪)

● 皆さん!苦小牧の朝食摂取率が減少していることはご存じでしょうか?摂取率向上のため本市栄養士と協力し、朝でも簡単に作れるレシピを今月から掲載することになりました!朝ご飯を食べて1日元気に過ごそう!(鈴)

● 肌寒い日もありますが、春になり草花が元気に顔を出し始めましたね。徒歩通勤なのでそんな春の景色を見ながら毎日パワーをもらってます!この時期は紫外線量も増えてくるので、お肌のケアも心掛けたいです(木)

## 人口と世帯(4月末)

総数 ▶ 167,457人 (対前月比:46人減)  
 男性 ▶ 82,102人  
 女性 ▶ 85,355人  
 世帯数 ▶ 91,053世帯

## ストップ・ザ・交通事故!

交通事故発生状況(1月1日~4月30日)

発生件数 103件(前年比28件減)  
 死者 0人(前年比0人)  
 傷者 123人(前年比29人減)