

たくさんの方の力作をお待ちしています!



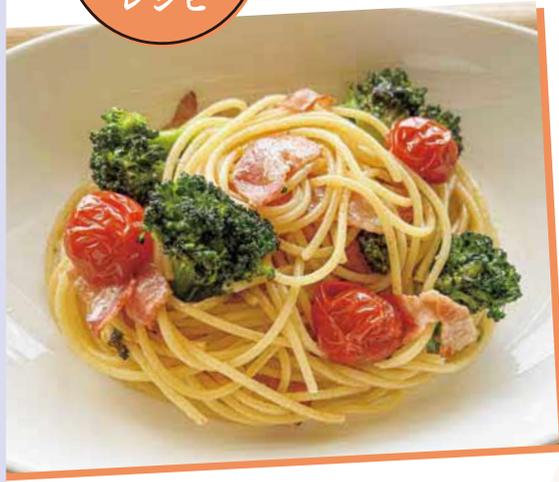
- 明快な**
友のひと言 若がる
明徳町 大内妙子さん
- コロナ禍の**
マスク美人が 板につき
日吉町 村上和子さん
- 白鳥の**
天空翔る 見事さよ
柳町 きみよちゃんさん
- おひな様**
今は名古屋で 出番です
三光町 ひじぎさん
- 生粋の**
とまこまい子が 米寿生き
しらかば町 荒川忠さん
- 昨年こそ**
何も変わらぬ 八十路越え
柏木町 林隆之さん



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)