

おうちでカンタン

古河ごはん

～合併20周年を祝して～
20種の方法を使った夏野菜
スープカレー【4人前】



※写真は1人前です。

材料

①骨付き鶏手羽元	12本	⑦ナス	1本
②タマネギ	500g	⑧カボチャ	スライス8枚
③ニンジン	1/2本	⑨ミニトマト	4個
④ジャガイモ	1個	⑩パプリカ(赤)	1/2個
⑤おろしニンニク	20g	⑪アスパラガス	4本
⑥おろしショウガ	30g	⑫ゆで卵	2個

⑬カレー粉	30g	⑰ガラムマサラ	3g
⑭クミンシード	2g	⑱サラダ油	45cc
⑮乾燥バジル	3g	⑲チキンブイヨン	1.5l
⑯ローリエ	1枚	⑳塩	適量

作り方

- 鍋にサラダ油、クミンシード、ローリエを入れ中火にかけ、香りがしてきたら手羽元と、縦に4等分したニンジンを入れて炒める
- 手羽元の表面に焼き色が付いたらニンジンと共に一度取り出し、スライスしたタマネギを加えてよく炒める
- ニンニクとショウガ、カレー粉、乾燥バジルを加え、香りが出るまで炒める
- ③をチキンブイヨンで伸ばし、手羽元とニンジンを加えてコトコト煮込む
- 5分後、ジャガイモを加え、手羽元が軟らかくなるまで煮込む(ジャガイモが崩れそうなときは取り出しておく)
- 煮込んでいる間に、好みの大きさに切ったカボチャ、ナス、パプリカ、アスパラガスを素揚げしておく
- 手羽元が軟らかくなったら、ガラムマサラ、ミニトマトを加えて塩で味を整える
- 皿に盛り付け、カボチャ、ナス、パプリカ、アスパラガスとゆで卵を飾る
- ライスを別皿で添える(ゆでうどんでもOK)

季節の野菜は栄養満点！ダイコンやレンコンなど好みの野菜で残暑を乗り切りましょう！
辛さはガラムマサラで調整してください。
晃陽学園 高橋昭浩さん(調理師学科学科長)



健康百科

私たちの体は約60兆個の細胞からできていて、生命を維持するために細胞分裂を繰り返しています。がんは遺伝子の突然変異によって生まれる細胞です。また、がんは老化に伴い免疫細胞の働きが衰えることで増え、日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるというデータがあります。



がんを予防する生活とは

まずは多くの情報の中から、科学的根拠に基づく確かなものを選ぶことが大切です。がんの発生は生活習慣と深い関わりがあるので、見直し、無理なく取り入れ、続けていくことが重要です。

①禁煙②節酒③バランスの取れた食事(減塩)④適度な運動⑤適正体重⑥感染対策(肝炎ウイルス感染検査と適切な処置、ピロリ菌感染検査、該当する年齢の人は子宮頸がんワクチンの接種)

※国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがん予防」より。

がんを予防するため
年に一度の「健診・がん検診」を！



病気の早期発見のために

生活習慣に気を付けることで、がんや心疾患などの病気のリスクを減らすことができますが、全てを防ぐことはできません。定期的に「健診・がん検診」を受け、現在の健康状態を確認しましょう。

■集団健診【(特定)健康診査、胃・肺・大腸・前立腺・子宮頸・乳がん】

託児サービス(生後6カ月以上の未就学児・要予約・無料)のある日程もあり

※申込期間等、詳細は、市ホームページをご覧ください。



市HP

■個別(医療機関)検診【大腸・子宮頸・乳がん】

受診期限 令和8年2月28日(土)

申込 受診券が必要なため事前に

健康づくり課に申し込みTELHP



大腸がん 子宮頸・乳がん

【問】健康づくり課TEL48-6882

わたしの夢

化石発掘者になって 新種を発見したい

舘野圭吾さん 古河第六小学校6年生

僕の将来の夢は、化石発掘者になることです。なぜ、化石発掘者になろうと思ったかというと、テレビで恐竜の特集を見たとき、昔の時代にどのような生き物がいたかを知りたくなったからです。化石発掘者は化石を発掘して、その生き物の暮らしや食べ物について調べ、今の生き物との違いなどを調べます。僕は、化石発掘者になったら、新種の生き物を発掘し、その生き物について詳しく調べたいです。

僕は、化石発掘者になるために図鑑などで生き物についての知識を身に付けたいです。



こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

名物のポークタコスにはライムが添えてあり、3種のサルサをお好みでかけると、何通りものおいしさに出会える一品です。昼と夜で表情を変える店内も魅力の一つ。ランチはカジュアルに、ディナーは照明と音楽でしっとりと。どんな人でも、それぞれの「楽しみ方」が見つかるお店です。

五感で味わうメキシコの世界を体感してみませんか？



こがキラメンバー 大久保花音

【店舗概要】

営業時間：水～日曜日
11時30分～14時30分、
火～土曜日17時30分～
23時

住所：本町2-2-7

定休日などの
詳細はこちら▶

