

簡単にできるおやつメニューの一品を、
9回シリーズで紹介します。

食生活改善推進員連絡協議会 佐治支部

おやつメニュー編 Vol.3



材料 (4 個分)

ギョウザの皮	4 枚	かつお節	1 袋
角切りもち	4 個	きざみのり	少々
タマネギ	中 1/2 個	マヨネーズ	大さじ 4 弱
ミックスベジタブル	少々	しょうゆ	大さじ 1/2
とろけるチーズ	40g	クッキングシート	(丸型)

1. フライパンにクッキングシートを敷く。
- 2.1 にぎょうざの皮を置く。
- 3.2 の上にもちを並べ、マヨネーズをふりかけ、スライスしたタマネギ、かつお節、きざみのりをのせて、しょうゆをふりかける。
- 4.3 の上にミックスベジタブルをのせ、とろけるチーズをかける。
5. ふたをして弱火で 10 分加熱する。

1 個分
エネルギー 208kcal
たんぱく質 7.6g
脂質 3.2g
塩分 0.8g

一口メモ…もちにどどん食材をのせます。はみ出してもかまいません。チーズがとろけてミックスベジタブルがかわいく顔をのぞかせます。お好みでいろんな食材をどうぞ。

毎月 19 日は「食育の日」です。
「朝食は 今日が始まる 出発点」

MUSEUM

ミュージアムを 訪ねて

第 4 回

鳥取市さじアストロパーク

佐治町高山 1071-1 ☎ (0858) 89-1011

平成 6 年に開館した「鳥取市さじアストロパーク」は、公開の天文台では全国で 8 番目の大きさを誇る大型望遠鏡を備えた、宇宙を学べる施設です。主任の織部隆明おしべたかあきさんに案内していただきました。

施設の中には、工夫を凝らして宇宙を



感じられるさまざまな展示があります。階段の途中には、ただのポリタンクとおぼしきものが。織部さんによれば「それぞれ重さが増えてあって、地球での重さが月や木星ではどれくらい

になるかを実感できるんです」とのこと。なるほど実感できました。6 月初めに 2 年間の活動を終えた「月周回衛星かくや」が撮影した月面のようななど、新しい展示もありますよ。

天体観測といえば「夜」と思いがちですが、ここでは昼でも星を見ることができます。「空気がきれいなので、晴れていれば 1 等星などの明るい星を大型望遠鏡で見られるんですよ」と織部さん。また、太陽を観察できる「太陽望遠鏡」も備えています。人気のプラネタリウムも東部地区にはここだけ。星の解説のほか、映像番組も楽しめます。映像はさじアストロパーク専用調整してあるので、迫力満点。ぜひ宇宙を実感してみてください。



つ・ぶ・や・き

◆「5月病」は有名ですが、最近は「6月病」も増えてきたそうです。新社会人に多く、本格的に仕事が始まり、いろいろ悩むためといわれますが、私は毎年かかります(笑)。私は、季節の変化と関係があるのではとにらんでいます。正月、5月、9月には体調を崩しやすいと昔からいわれています。これはおそろしく旧暦と思われるので、今の暦でいえば2月、6月、10月。この時期は季節の大きな変わり目に当たり、気温が大きく変化します。体もそれに対応して作り替えなければいけません。その時期には体に大きな負担がかかり、代謝の変化が精神面にも影響するというのが私の仮説です。季節が変われば、ふさいだ気持ちも晴れるはず、と自分に言い聞かせてます。(拓)

〒 680-8571 市役所本庁舎秘書課広報室
☎ (0857) 20-3159 ☎ (0857) 21-1594
✉ kouhou@city.tottori.lg.jp

読者プレゼント

「とっとり市報」へのご意見、ご感想をお寄せください。
抽選で 5 名様にプレゼントします。



鳥取カレーの素 (6 人前×2 袋)

鳥取カレーの素

鳥取カレー研究所が、鳥取らしい「カレールウ」を開発! 県産二十世紀梨、らっきょう、松葉ガニのだし汁を使った、マイルドで懐かしい味です。添加物未使用で子どもたちにも安心。これを使って新しい「我が家のカレー」を作ってみませんか。【賞品提供】(株)鳥取カレー研究所(「ガーデンかしの木」内)

☎ (0857)27-5654

応募方法 ハガキまたは電子メールに住所・氏名・電話番号・年齢を明記のうえ、「とっとり市報」を読んだ感想やご意見を添えて右記までお送りください。
※同じ名前での応募は 1 通として受け付けます。
締切 7 月 24 日(金)(当日消印有効)

応募先 〒 680-8571 鳥取市役所秘書課広報室
✉ shihou@city.tottori.lg.jp
「とっとり市報読者プレゼント」係
※本市ホームページからもご応募いただけます(トップページの「市報・公告」から入ります)。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※応募されたみなさんの個人情報は、プレゼントの発送にのみ使用します。