

こんにちは！
滋賀学区健康推進協議会です

ちょっと一品シリーズ

トマトとモロヘイヤの卵スープ



今回は、「フロッキーとエリンギのサラダ」を紹介しました。今回は、「トマトとモロヘイヤの卵スープ」です。モロヘイヤはアラブ語で「王様が食べる野菜」という意味だそうです。かのクレオパトラもお好みだったとか。モロヘイヤは栄養豊富なネバネバ野菜として人気ですね。野菜の花言葉はズバリ「体力回復」。トマトには、抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。さあ、暑い夏をトマトとモロヘイヤの卵スープで元気に乗り切りましょう！

【材料（2人分）】

- トマト 大1個
- モロヘイヤ 1袋
- 卵 1個
- にんにく ひとかけ
- オリーブ油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- ラー油 適量

- A { 熱湯 400cc
がらスープの素 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
こしょう少々

【作り方】

- ① トマトはくし切り、モロヘイヤはみじん切にし、包丁で細かくたたく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、スライスしたにんにくを炒め、香りが出たらトマトを加えて炒める。
- ③ モロヘイヤを加え、スープの材料を加えてサッと煮込み、アクを取る。
*煮込みすぎると黒くなるので、決して煮すぎないこと。
- ④ 酢、ラー油を加え、少し煮立てたら、溶き卵を全体に回し入れ、火を止める。

レシピ提供 滋賀学区健康推進協議会

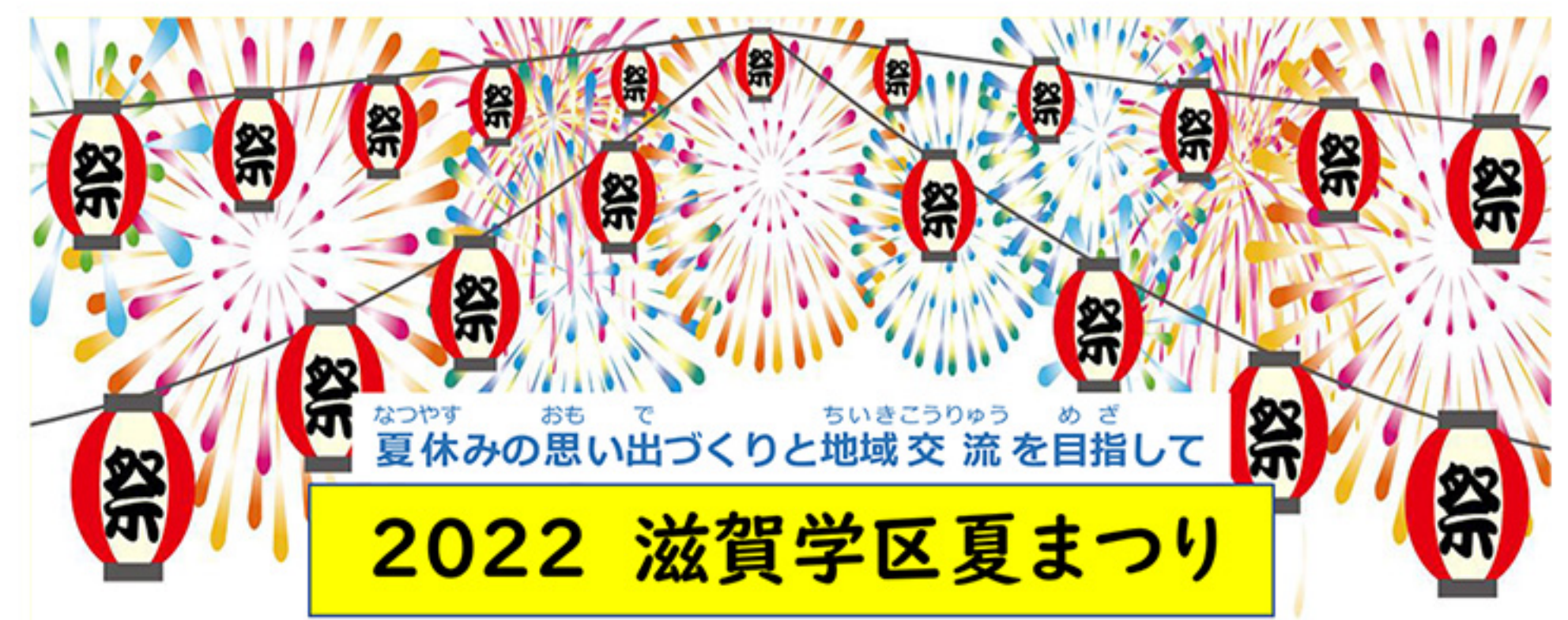
第4号 令和4年7月15日発行

滋賀コミュニティセンター発行

四季のたより

滋賀学区まちづくり協議会 HP
https://www.shiga-machikyo.jp

滋賀学区	世帯数	7,928 世帯
人口	合計	16,833 人
	男	7,992 人
	女	8,841 人



2022 滋賀学区夏まつり

開催日時：8月27日(土)14:00~18:00 小雨決行

開催場所：滋賀コミュニティセンター（滋賀市民センター）
センター南北駐車場

※車での来場は出来ません、自転車での来場は裏口からお入りください

開会...14:00

フードコート・キッチンカー（南駐車場）



たいけんコーナー（北駐車場）

駄菓子・緑日コーナー（2F 小、中会議室）

創作コーナー（3F 大ホール）

閉会...18:00

※詳しくは、町回覧のちらしをご覧ください。

体育協会だより

☆5月29日(日)グラウンドゴルフ大会結果報告

【団体戦】11 自治会参加

1位：南志賀北 2位：勸学二丁目 3位：南志賀四丁目

【個人戦】82名参加

1位 男子 西村安裕さん(勸学二丁目) 山本光彦さん(二本松) 園 光男さん(南志賀北)
2位 女子 北筋千代子さん(南志賀北) 西本繁子さん(南志賀四丁目) 北村芳江さん(柳川北)

☆6月12日(日)ソフトバレーボール大会結果報告

【3自治会4チーム参加】

1位：南志賀四丁目B
2位：二本松
3位：南志賀北



滋賀学区体育協会

滋賀コミュニティセンターからのお知らせ

Tel・Fax 077-526-8585 外部 shiga-machikyo@zd.ztv.ne.jp

コミセン講座 子どもの居場所づくり事業

小学生対象夏休み講座 わんぱくフラザしが

☆竹林探検—竹炭体験と竹トンボ制作

日時 7月29日(金) 10時~12時
*雨天延期 8月8日(月)
場所 大伴神社近隣竹林
集合解散 滋賀コミュニティセンター北側駐車場
対象 1~6年生 20名(先着順)

☆柳が崎湖畔生き物探検

日時 8月4日(木) 10時~12時
*雨天・熱中症警戒アラート発令時中止
場所 柳が崎湖畔と柳川河口付近
集合解散 柳が崎湖畔公園駐車場入口
対象 1~4年生 20名(先着順)
*1・2年生は保護者同伴で。3・4年生も保護者参加可

☆わんぱくフラザしがけん玉大会

日時 8月12日(金) 10時~11時30分
場所 滋賀コミュニティセンター3階大会議室
対象 1~6年生 20名(先着順)
※けん玉は当方で準備

申込、問合せは 滋賀コミュニティセンターへ
電話、ファックス、メールで申込、問合せください。

☆ 詳しくは、志賀小学校配布・コミュニティセンター設置のチラシをご覧ください ☆

大津市立志賀幼稚園通信

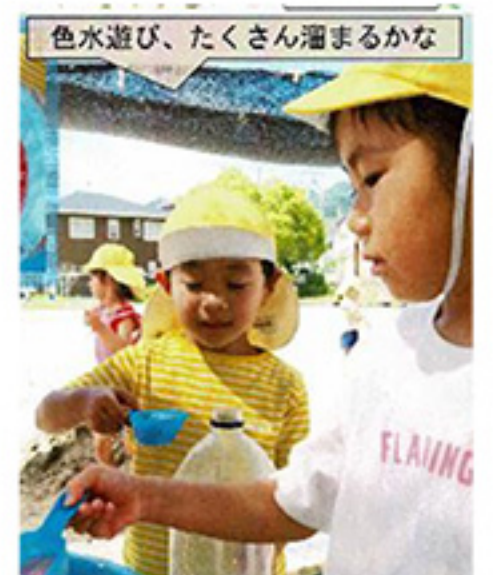


赤に戻るよ。

4歳児 ぼんだ組 6/28



お風呂場でも、手洗い場でも、もしかしたらやっているかもしれない、水の入れ替え、汲み替え遊び。色がついていたので、軽量カップとの色の混ざりを発見ながら、数量に対する感覚や、道具を使って容器に入れる調整力も遊びながら得ていることと思います。



スプーンに入れたら紫だけ、こっちに入れたら赤に戻るよ。

かき氷屋に決まってるじゃない！
4歳児 ぼんだ組 6/28

中止 滋賀学区市民運動会中止のお知らせ

令和4年度滋賀学区市民運動会は、昨今の状況を鑑み中止とさせていただきます。
滋賀学区まちづくり協議会



ここは、何屋さんですか？
ここは、何屋さんって、かき氷屋に決まってるじゃない！

滋賀コミュニティセンター 子どもの居場所づくり事業

ちびっこフラザしが



日時 8月18日(木) 10時~11時
場所 滋賀市民センター北側駐車場、1階和室(更衣室)
対象 就学までの幼児の親子 20組
申込 7月20日(水)から受付開始。定員になり次第ぐ切
服装 濡れてもいい服装、帽子
持物 水筒、タオル、着替え、マスク

申込、問合せは滋賀コミュニティセンターへ
電話、ファックス、メールで申込、問合せください。
※詳しくは、志賀幼稚園配布・コミュニティセンター設置のチラシをご覧ください

決定!

滋賀コミュニティセンター 地域人材育成事業

宇佐山城跡と近江神宮を巡る

開催日時 10月8日(土) 9時30分~12時

内容 宇佐八幡宮から宇佐山テラス本丸跡を経て近江神宮まで ※健脚向き

定員 20名程度
※詳しくは9月15日号四季のたよりでお知らせします

滋賀学区文化協会よりお詫びと訂正

文化協会総会決議結果のお知らせに二カ所間違いがございました。ここに詫言と訂正をさせていただきます。

1. 文化委員名簿への氏名の追加(敬称略)
⑥ 桜野町一丁目 ⇒ 佐藤一紀
⑦ 桜野町二丁目1区 ⇒ 伊藤美和子
2. 中ふれあいセンター長氏名表記誤記載(敬称略)
誤 北川和彦 ⇒ 正 篠原秀和

子どもには子どもの世界があるのに、その世界に考えなしに入り込んだ大人(私)が、呆れられた一言。せつかつあなたがつったものに言ってしまう私の「これなあに？」は時としてナンセンスなものもなってしまうんですね。

大津市立志賀幼稚園
☎077-522-2354



Bunkyou ギャラリー

7月展示 写真展 懐かしの昭和 滋賀村プロジェクト

8月展示 志賀小学校 児童作品展