



## まちのできごと



↑田中建設(株)代表取締役社長田中太一氏(左)、石井町長(中央)、日東建設(株)代表取締役社長久保毅剛氏(右)

### 8/31 感謝状授与 地域の維持管理に寄与

地域貢献活動としてボランティアで旧幌内小学校グラウンド周辺の草刈りを行った日東・田中草地経常建設共同企業体と、同じくボランティアで町道の視線誘導標の点検を行った日東建設株式会社に対し、感謝状の贈呈が行われました。贈呈式に際して石井町長は「使われていない施設の管理は大変であり、町としても助かり感謝しています」と感謝を述べ、感謝状を受け取った日東建設株式会社代表取締役社長の久保毅剛氏は、「これからも雄武町の安全に寄与していきたい」と話しました。

### 9/3 風の子児童センターこどもまつり 楽しいがいっぱい

児童センターで「こどもまつり」が開催され、会場には多くの子どもたちが集まりました。

オープニングには、風の子キッズの一輪車演舞が披露されました。射的やスーパーボールすくいなどの遊びを楽しみ、目の前であったという間に動物や剣の形に姿を変えるバルーンアートには子どもたちは夢中になっていました。お昼になると、恒例の流しそうめんが行われ、流れてきたそうめんを口いっぱいの子どもたちには笑顔があふれていました。



↑流しそうめんを楽しむ子どもたち

### 9/24 第16回「雄武の宝」うまいもんまつり 五感で感じる雄武の秋

雲一つない快晴の下、雄武町の旬の味覚が大集合する『「雄武の宝」うまいもんまつり』が開催され、町内外から約4000人が来場。

物販ブースでは、秋鮭やホタテ、雄武牛など雄武町の旬の食材を求めて開会の前から長蛇の列ができていました。今年のステージは、中高生による吹奏楽部合同演奏会や一輪車演舞のほか、ヨサコイオホーツク支部大会が同時開催され、管内外から6チームが参加して会場を盛り上げました。目玉イベントの鮭のつかみ取りでは、子どもたちが活きのいい鮭に悪戦苦闘しながらも懸命に捕まえて、両親に笑顔で報告をするなど、雄武町の秋を全身で感じていました。



↑うまいもんまつりの様子

## 《シリーズ》 牛乳・乳製品が ㊦〜大変！ (第5回)

農産振興課農務係

今月は「チーズ」を紹介します。

チーズは、たんぱく質のカゼインと一緒に存在するため、小魚などに比べてカルシウムの吸収率が高いのが特徴で、優れたカルシウム摂取源と言われています。



そして、牛乳を飲むとお腹の調子が悪くなってしまう乳糖不耐症の人でも、チーズに含まれる乳糖は牛乳の1/4～1/5程度のため、問題なく食べることができます。

また、カルシウムはただ「食べる」だけでは身体への吸収率があまりよくありません。いわしやレバー、しいたけなどに多く含まれるビタミンDと一緒に摂取したり、日光浴をしたり、運動をすることでカルシウムの吸収率や骨への沈着率がよくなります。

そこで今回は「チーズ」を使ったレシピを紹介します。



### ●チーズときのこの混ぜご飯

【材料】(茶碗4～5杯分)

- ・米 2合
- ・ブロックベーコン 100g
- ・水 適量
- (A) { ・料理酒 大さじ2  
・塩こしょう 小さじ1/4
- ・カマンベールチーズ 100g (※)
- ・マッシュルーム 6個 (※)
- ・パセリ 適量
- ・顆粒コンソメ 大さじ1



(※) チーズときのこの種類はお好みで

### 【作り方】

- ① 米を研いで30分以上浸水させておきます。
  - ② マッシュルームは石づきを切り落とし、厚めにスライスします。
  - ③ ブロックベーコンは半分の長さに切り、5mm角の棒状に切ります。
  - ④ 炊飯器に①の米、(A)を入れ、水を2合の目盛りまで入れます。その後、②と③を入れて炊飯します。
  - ⑤ 炊き上がったらかマンベールチーズを入れ、蓋をして5分程蒸らします。
  - ⑥ カマンベールチーズが溶けてきたら、さっくりと混ぜます。
- 茶碗によそい、お好みでパセリを散らして完成です。

【今回の担当】  
給食センター 小林管理栄養士

