

おすすめ

学校給食レシピ

～かぼちゃスープ～

監修 学校給食センター栄養教諭

今日は、10月下旬～11月上旬の読書週間にあわせて行った「図書館リストランテ」から「かぼちゃスープ」を紹介します。図書館リストランテとは、本の中に出てくる料理をイメージした給食を献立に入れる取組です。かぼちゃスープは「3びきのくま」という本の中で登場する料理です。ぜひ、本も読んでみてください。

材料(4人分)

・カボチャ280g (1/4個)

・牛乳200ml

・タマネギ150g (小1個)

・ベーコン40g

・シチューのルー25g

・シュレッドチーズ10g

・生クリーム10g

・顆粒鶏ガラだしの素3g (小さじ1)

・塩3g (小さじ1)

・パセリ(乾燥でも可)少々

・こしょう少々

作り方

①ベーコンは短冊切り、タマネギは薄切り、パセリはみじん切りにする。

②カボチャは、3分の1の量を角切りにし、残りの3分の2はラップでくるんでレンジで温め、やわらかくする(目安時間：600W・3分)。

※少し水をつけた状態で加熱すると、水分が抜けずに温めることができます

③②でやわらかくしたカボチャは、スプーンで皮をとり、つぶす。

※火傷に注意してください

※ザルなどでこすと、よりなめらかになります

④鍋を火にかけ、ベーコンを加えてこしょうをふり、炒める。

⑤ベーコンの色が少し変わってきたら、タマネギを加え、弱火～中火でよく炒める。

⑥水300ml、顆粒鶏ガラだしの素を加え、沸くまで煮る。

⑦③を加え、すりつぶしたカボチャが全体になじむまでかき混ぜる。牛乳を加える。

⑧全体が温まってきたら、ルーを鍋の汁で溶き、加えて、弱火～中火でかき混ぜながら煮る。

⑨角切りにしたカボチャを加えて、煮立たせないように煮る。

⑩塩で味を調えたら、チーズ・生クリームを加える。

※鶏ガラだしの素に含まれる食塩量が味が変わりますので、味をみて調整してください

⑪チーズが溶けたら、最後にパセリを加えて完成！

問学校給食センター☎22-0741 FAX 22-0742

教えて！
危機管理監

防災

を考えよう！

令和7年度
防災フェア

東松山市で防災について学べる機会はあるの？

市では「もしもを考え、いつも備える」をテーマに、10月18日(土)に松山市民活動センターで『令和7年度東松山市防災フェア』を開催しました。
当日は、約1,200人が参加し、10種類以上の体験訓練や防災クイズ、スタンプラリーなどを通して、楽しみながら防災について学んでいただきました。
災害はいつ起こるか分かりません。日常生活の中で「いつも」備えておくことが、災害から自分や家族、友人の命を守ることに繋がります。防災フェアのほか、きらめき出前講座や市内各地区での防災訓練などの機会をご活用いただき、一人ひとりが防災について考え、実際に備えるきっかけにいただけたら幸いです。
皆さんも「もしもを考え、いつも備える」を合言葉に、事前の備えを始めてみましょう。

東松山市
危機管理防災課
小林危機管理監

危機管理監は、災害時の危機管理について、その知識や経験を持って、災害対策本部長である市長を補佐します。


市HP

問危機管理防災課☎21-1405 FAX 22-7799

もしもを考え、いつも備える！



かどちゃん

門倉緑地係長

埼玉県こども動物自然公園

植物ZOO鑑

花だより

【師走】しわすとは、昔12月に仏教行事が多く、お坊さん(師)が走ってしまうほど忙しいさまを表したという説があります。でも、年越しの準備で忙しいのは、私たちも同じですね。

長い夏が終わり、短い秋を経てもう冬になります。日本人は古くから紅葉を見て秋を楽しんできました。園内でも紅葉する木はあるのですが、今年の様子はどうでしょうか？
昔は、サクラの葉もきれいな赤い葉になってから、葉を落としたものですが、最近は色づく前に落葉するイメージが定着しました。写真の3色の葉は、私が動物園に勤め始めた頃、園内の落ち葉の中から見つけた不思議な葉です。当時は名前も知らず、図鑑で調べてモミジバフウという名前を知りました。あまりに不思議な色づき方だったため、思わず写真を撮りました。以来、同じ色目の葉を探しているのですが、二度と見つけることはありませんでした。この色になる仕組みを知りたかったです(虫食いが関与しているような気がします)。

園内には葉が3つに分かれたフウやモミジの葉のような形のモミジバフウが植えられています。どちらも環境を選ばず、大きくなる木で公園にはよく植えられています。以前は動物園の中に大木がたくさんあったのですが、現在は「このいけ」周辺に中木が数本育っており、大木は「花と鳥の丘」に植えられています。これらの木はタネをたくさん作るので、実生の芽がたくさん出ています。小さいうちからしっかり特徴的な葉を持つので、見つけるのが楽しいです。両方とも面白い蒴果(植物の果実の一部で、乾燥すると内部の種子を放出する)を付けるので、見比べてみてくださいね。

今回は紅葉と蒴果を落とす高木を紹介しました。今日はクリスマスがあります。園内でオーナメントになりそうな色々な蒴果を探してみませんか？
★フウ…マンサク科の落葉高木。台湾、中国中南部が原産で別名タイワンフウ。ほとんどの葉は3つに分かれていて、蒴果の突起が長い。
★モミジバフウ…同じくマンサク科の落葉高木。北米中南部、中米が原産で別名アメリカフウ。小枝に翼があるらしいが、高木のため確認が難しい。ほとんどの葉はモミジのように5～7つに分かれる。蒴果の突起は短くがっかりしているのが特徴。

※1月号は動物ZOO鑑です。


奇跡の一枚


紅葉したフウ


左がモミジバフウ、右がフウの蒴果

まちかど
スケッチ

いざ、というときの防災

秋の彩りで安らぎを♪


10月18日(土)、松山市民活動センターで多くの企業、団体のご協力のもと防災フェアを開催しました。放水訓練や地震体験訓練など、たくさんの訓練を体験！こどもたちは真剣な表情で訓練を体験していました。参加者の皆さんは、楽しみながら防災の大切さを学びました！





この広報紙にあなたが写っていましたら広報広聴課へご連絡ください。写真や写真データを差し上げます。

ミニミニ情報

人口と世帯(11月1日現在)	交通事故発生件数(10月中)	家庭粗大ごみの収集に関する情報
人口：91,212人 (- 50)	発生件数：350件※	家庭粗大ごみの収集件数
男：45,707人 (- 30)	人身事故：34件(死者：0人、けが人：48人)	令和7年度上半期 2,058点 33,510kg
女：45,505人 (- 20)	物損事故：316件	令和6年度上半期 2,007点 31,530kg
出生(10月中)：38人 (- 11)	※東松山警察署管内(東松山市、滑川町、川島町、吉見町)の件数	
死亡(10月中)：86人 (- 10)	火災と救急件数(10月中)	粗大ごみは出し方を確認して適切に処分してください。
転入等(10月中)：324人 (- 9)	火災件数：4件	
転出等(10月中)：326人 (+ 17)	救急件数：455件(交通：29件、急病：251件、その他：175件)	
世帯数：44,237世帯 (+ 2)	搬送人員：394人	
*()は前月比		

30 令和7(2025)年 12月 埼玉県 埼玉県こども動物自然公園 〒355-0065岩殿554 ☎35-1234 FAX 35-0248 開園時間等はHPをご確認ください。

埼玉県こども動物自然公園HP

令和7(2025)年 12月 31