

食改いきいき レシピ

パイナップルのアップサイドダウンケーキ



今号は、フライパンで簡単にできるアップサイドダウンケーキです。焼き目の果物が見えるよう裏返して盛りつけるので「アップサイドダウン」といいます。添えたヨーグルトソースの酸味とケーキの甘さがおいしく、カルシウムもたっぷりのメニューです。問合せ先=健康推進課(☎64-1335)

◆材料(1枚分)
 パイナップル缶詰 3枚(90g)
 バター 小さじ1/2
 砂糖 10g
 牛乳 90ml
 卵 1/2個
 ホットケーキミックス 100g
 スキムミルク 10g
 溶かしバター 10g
 プレーンヨーグルト 100g
 砂糖(ヨーグルトに入れる) 小さじ1

◆作り方
 ①パイナップルは水気を切り、1枚はそのまま、2枚は半分に切る。
 ②フライパンにバターを薄く塗り、砂糖を散らし、パイナップルを置く。
 中央には、そのままのパイナップルを、その周りに半分に切ったパイナップルを切った面を外側に向けてください。
 ③ボールに牛乳・卵を混ぜ、ホットケーキミックス・スキムミルクを加える。粉っぽさが残る程度に混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
 ④フライパンに③の生地を流し入れてふたをし、強火で1分、弱火にして5分程度焼く。表面が乾き、焼き目がきつね色になったら返して中まで火を通す。
 ⑤皿に盛りつけヨーグルトソースを添える。

◆調理のコツ
 ★パイナップルは、キッチンペーパーで余分な水気を拭き取りましょう。
 ★ホットケーキミックスは、ゴムべらなどで手早く切るように混ぜるとふっくら仕上がります。

◆栄養価(1/6切れ)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
131kcal	3.7g	3.9g	80mg	0.3g

大住児童館の親子教室

市は、大住児童館と普賢寺児童館で親子教室を開きます。
 期間=平成27年1月6日(火)~3月6日(金)
 対象・場所・時間=下表のとおり

内容=親子で一緒に楽しめる手遊び・リズム遊び・運動遊びなどを紹介します
 定員=各回20人
 初めて参加する人を優先し、多数の場合は12月22日(月)午前10時から抽選します。いずれかの児童館の教室に参加したことがある人は「初めて」となりません。
 申込方法=往復はがきの往信用

対象	大住児童館	普賢寺児童館
2歳児クラス 平成23年4月2日~同24年4月1日生まれ	木曜日 午前	金曜日 午前 午後
1歳児クラス 平成24年4月2日~同25年4月1日生まれ	水曜日 午前	木曜日 午前 午後
0歳児クラス 平成25年4月2日~同26年4月1日生まれ	金曜日 午前	火曜日 午前 午後

※午前=午前10時~11時、午後=午後1時30分~2時30分

内容=音楽・工作・絵画などの遊び
 定員=抽選で15組
 申込方法=往復はがきに親子の氏名・子どもの生年月日・電話番号・小学校区を、返信用に住所・氏名を書いて12月10日(火)~17日(水)に郵送してください
 申込・問合せ先=南山こどもセンター(〒610-0313 京田辺市三山木谷垣内6、☎62-4458)

子ども・子育て支援事業に参加 “のびのび” “すくすく”

パパママセミナーで備え

母子手帳を手にしたお母さん・お父さんにはさまざまな期待と不安があるのではないのでしょうか。市は、夫婦で子育ての準備を行う「パパママセミナー」を開いています。

お父さんが妊婦スーツを着用して妊婦体験をしたり、胎児の心音を聴いたり、体験を通して赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

日にち=12月6日(土)
 時間=午後1時30分~4時。
 受け付けは午後1時15分前から
 場所=保健センター
 対象=市内に在住する妊娠5カ月以上で安定期の夫婦
 定員=20組。多数の場合は、初産の人を優先します
 申込・問合せ先=子育て支援課(☎64-1377)

命のぬくもりを感じる 思春期 育児体験

日にち=12月22日(月)
 時間=午前9時30分~11時30分
 場所=子育てひろば「てふてふ」
 対象=市内に在住する中学生
 内容=乳幼児と触れあい、接し方などを学びます
 定員=10人
 申込方法=はがきか任意の用紙

サンタクロースに会える クリスマス会

日にち=12月17日(水)
 時間=午前10時~11時
 場所=大住児童館
 対象=2歳までの子どもと保護者

親子教室2期の参加者を除きます
 内容=ふれあいあそび・クリスマスパーブサートなど
 定員=先着50人
 申込方法=12月12日(金)9時以降に電話で申し込んでください
 申込・問合せ先=大住児童館(☎68-2225)

健康で幸せな毎日を

ポイントためて健康グッズをゲット!

市は、各種検診を受け、健康づくりのイベントなどに参加したり、自分で「健康目標」を立て取り組んだりした人にポイントを付与し、10ポイントですてきな賞品が当たる健康パスポート事業を行っています。

健康づくりの気軽に取り組み、抽選でプレゼントも当たるうれしい事業です。
 平成26年度のしめきりは、同27年3月です。このページにも対象のイベントがあります。

ポイントがたまります。今からでもポイントがたまりません。
 【しめきり】平成27年3月13日(金)【当日消印有効】
 【対象者】市内に在住する20歳以上の健康推進課市ホームページにある健康パスポートを取り寄せてください
 【参加方法】健康推進課(☎64-1335)に問合せ先=子育て支援課(〒610-0393 住所不要)、☎64-1377)

抽選で20人に健康グッズをプレゼント

折りたたみ自転車	1名
自動血圧計	5名
京田辺ブランド一休品厳選商品から3品	4名
京田辺産のお米(5kg)	10名


抽選に外れても「平成27年度一休さんウォーク参加無料券」を参加賞として差し上げます

フラダンスを楽しもう

多々羅キャンパスで12月20日

市は、市民と大学生とが交流するイベント「同志社大学に行こう~フラダンスを楽しもう~」を開きます。フラサークルのメンバーにフラダンスの基本を教わって、一緒にダンスを楽しみませんか。動きやすい服装でお越しください。

日にち=12月20日(土)
 時間=午前10時~11時30分。
 開場は午前9時40分
 場所=同志社大学多々羅キャンパス
 出演=同志社大学公認サークル「Meahula Nohealani」
 費用=無料



京田辺 同志社連携事業

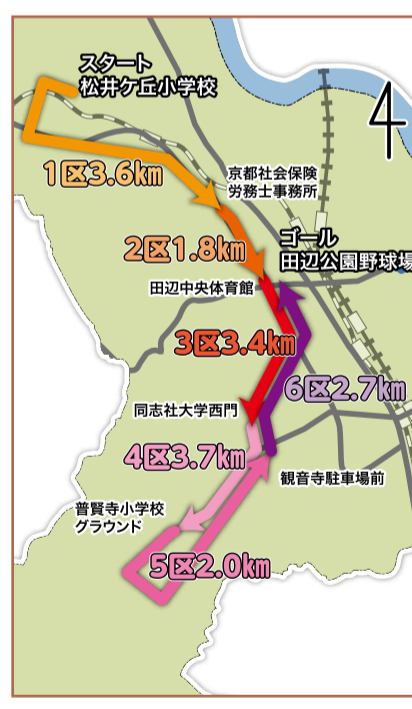
同志社大学京田辺校地では、ローム記念館前のモミノキが、今出川校地ではサンクタスコートのヒマラヤスギが、ツリーの役割を担います。

【京田辺校地】
 期間=12月1日(月)~25日(木)
 点灯時間=午後4時30分~7時30分。1日は午後4時45分から点灯式を行います

【今出川校地(京都市)】
 期間=12月25日(木)まで
 点灯時間=午後7時~10時

【問合せ先】
 同志社大学キリスト教文化センター京田辺校地事務室(☎65-7370)

大イルミネーション



スタート 松蔭小学校
 1区3.6km
 2区1.8km
 3区3.4km
 4区3.7km
 5区2.0km
 6区2.7km
 観音寺駅前

【募集内容】
 一般の部(学生2人まで可) 男女混合可
 女子の部
 学生の部(学生以上の人)
 中学生・高校生のみのチームは2千円

【募集期間】平成27年1月5日(月)~22日(木)午後5時
 詳しくは教育委員会ホームページをご覧ください
 【申込・問合せ先】NPO法人京田辺市社会体育協会(田辺中央体育館内 〒610-0331 京田辺市田辺丸山19、☎29-90008、メールアドレス:jinkyo@koyanabe-taikyo.jp)

市民駅伝の参加募集

仲間とたすきつなぎ京田辺を縦断

NPO法人京田辺市社会体育協会は、第31回京田辺市民駅伝競走大会の参加チームを募集します。

【日にち】平成27年2月15日(日)【スタート】女子の部 午前10時 一般・学生の部 午前10時15分

【区間・距離】全6区間・合計17.2km

【参加資格】市内に在住・通勤・通学する人、宇治市以南に在住する中学生以上の人

【募集内容】
 一般の部(学生2人まで可) 男女混合可
 女子の部
 学生の部(学生以上の人)
 中学生・高校生のみのチームは2千円

【募集期間】平成27年1月5日(月)~22日(木)午後5時
 詳しくは教育委員会ホームページをご覧ください
 【申込・問合せ先】NPO法人京田辺市社会体育協会(田辺中央体育館内 〒610-0331 京田辺市田辺丸山19、☎29-90008、メールアドレス:jinkyo@koyanabe-taikyo.jp)

好きスキ 発見!! 京たなべ

今回のテーマは「文化財」です。みなさんはいくつ分かるかな?

このコーナーでは、みなさんに京田辺のことをもっと知って好きになってもらうため、いろんな分野からクイズを出すよ。意外と知らない京田辺を知って、みなさんも“京田辺博士”になってほしいな。

京田辺観光大使 キラちゃん

Q1: 大御堂観音寺にある国宝・十一面観音立像は、いつの時代の仏像?
 ア 縄文時代 イ 奈良時代 ウ 平安時代

Q2: 寿宝寺にある国指定重要文化財の○手○眼観音立像。○には同じ数字が入ります。何でしょう?
 ア 十 イ 百 ウ 千

Q3: 大住岡村にある国指定重要文化財の澤井家住宅は、約270年前の○○屋敷です。○○とは?
 ア 代官 イ 武家 ウ 商人

Q4: 平成19年に解体修理を終えた澤井家住宅。土間の梁には、どこの松が使われている?
 ア 三保の松原 イ 気比の松原 ウ 天橋立