



▲ 第2分団のポンプ車操法



①



②



⑦

- ① 会場に並んだ消防車両
- ② 第8分団の小隊訓練
- ③④ 第1、7分団の各個訓練
- ⑤ 第3分団の小隊訓練
- ⑥ 第10分団の小隊訓練
- ⑦⑧ 第5、6、9分団の中隊訓練
- ⑨ 第1、7分団の火災想定訓練
- ⑩ 第4分団の小型ポンプ操法



与謝野町消防団 町長査閲

与謝野町消防団の 消防力を披露

日ごろの訓練成果を町長が確認

7月6日、野田川グラウンドにおいて「令和7年与謝野町消防団 町長査閲」を行いました。消防管理者である町長が、消防団の日ごろの訓練内容や成果を直接確認・点検する行事で、今回で6回目の開催となります。

査閲は、消防車両の資機材を確認する機械器具点検から始まり、各個訓練、小隊訓練、中隊訓練、操法訓練（小型ポンプ、ポンプ車）、火災想定訓練を実施。各分団の規律正しい所作や活力あふれる取り組みを受けて、山添町長は「極めて優秀で、郷土の守りは盤石であると確信しました」と講評されました。



今月の食改さんのうちごはんは、丹後保健所管内で作成された「伝えたいたごの味 郷土食簡単レシピ集」の中から、暑い夏を乗り切る「にんじんごはん」と「トマトとニラのかき玉汁」を紹介しします。

※ 与謝野町有線テレビでも放送しています

図 保健課
☎ 43-9022



▲ 食生活改善推進員協議会岩滝支部のお二人

— 今晚の食卓にぜひ！ —

にんじんごはん

材料 4 人分

- ・お米 …………… 300g
- ・酒 …………… 大さじ 2 (30g)
- ・コンソメ …………… 1/2 個 (2.5g)
- ・ちりめんじゃこ … 20g
- ・にんじん …………… 80g
- ・ごま油 …………… 大さじ 2 (24g)
- ・うす口しょうゆ … 小さじ 2 (12g)
- ・いり白ゴマ …………… 大さじ 2 (12g)

作り方

- ① お米は洗って、酒とコンソメを湯で溶かしたものを加えて、水加減をして炊きます。
- ② にんじんは皮をむいて、すりおろします。
- ③ 鍋にごま油を熱して、ちりめんじゃことすりおろしたにんじんを炒めます。うす口しょうゆを加えて味を調えます。
- ④ 炊き上がったご飯に、③とゴマを加えて混ぜたらできあがりです。



にんじんには、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれています。油に溶けやすい脂溶性ビタミンですので、今回のように一緒に油を使うことで、効率よくビタミンをとることができます。

トマトとニラのかき玉汁

材料 2 人分

- ・トマト … 1 個
- ・ニラ …… 30g
- ・卵 …… 1 個
- ・水 …………… 2 カップ (400cc)
- ・鶏ガラスープの素 … 小さじ 1 (3g)
- ・酢 …………… 大さじ 1 (15g)
- ・豆板醤 …………… 小さじ 1/2 (3.5g)

作り方

- ① トマトは、横半分に切ってヘタと種を除き、一口大の大きさに切ります。ニラは3cmの長さに切ります。
- ② 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素を入れます。煮立ったらトマトとニラを加えてさっと煮ます。
- ③ 酢と豆板醤を加えて混ぜ、溶き卵をまわし入れればできあがりです。※ 溶き卵を入れる前に汁をよくかき混ぜ、溶き卵を入れたら混ぜないようにします



トマトの赤い色に含まれるリコピンという成分は、活性酸素を抑えたり、シミやしわを改善する美肌効果も期待できます。また、ニラには独特の香りがありますが、アリシンという成分でスタミナをアップさせたり、疲労回復効果があるので、夏バテ予防にも効果的です。