

田村市×獨協大学

ちょこっと

エコライフ ～身近な省エネを実践しよう!～

vol.36 野菜を冷凍して、時短&食品ロス削減

旬の野菜は安くておいしいですね。でも、たくさん買ったり収穫したりして、使い切れずに傷んでしまったことはありませんか。そんなときに便利なのが冷凍保存です。

ピーマン、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら、トマト、なす、オクラ、にんじん、大根、ゴーヤ、きのこ類などは、使いやすい大きさに切り、冷凍用保存袋に平らに入れて空気を抜けば、生のまま冷凍できます。ほうれん草、ブロッコリー、枝豆などは、かために下ゆでしてから冷凍します。一方、水分の多いレタスなどは冷凍には向きません。

上手に冷凍するポイントは、洗った後の水分をしっかりと拭き取り、料理に使いやすい形に切っておくことです。調理するときは、解凍せず、凍ったまま炒め物やみそ汁、煮物などに使いましょう。冷凍すると味がしみ込みやすくなるものもあり、加熱調理においしく使えます。解凍してしまうと水分が出て、食感が損なわれやすくなります。

あらかじめ下処理して小分けにしておけば、必要な分だけ取り出せて、調理時間の短縮にもなります。玉ねぎやにんじん、しめじなどを「カレー用」として一緒に冷凍しておけば、袋から取り出してすぐに調理できます。新鮮なうちに冷凍し、早めに使い切ることで、食品ロスを減らすことにもつながります。時間のあるときに、野菜の冷凍保存を試してみませんか。

(獨協大学 国際環境経済学科 2 年 渡邊)

野菜を冷凍する際の下処理やコツについてはこちらから▶



たむら市民大学 たまり 挑戦状 No.24

問題

長さ 160m の上り列車と、長さ 140m の下り列車があります。

上り列車が、ある長さのトンネルに入り始めてから完全に通り抜けるまでに 50 秒かかりました。また、上り列車が完全にトンネルに隠れていた時間は 34 秒でした。

このトンネルの中で、上り列車と、反対方向から走ってきた下り列車 (秒速 20m) がすれ違います。2 つの列車が会ってから完全にすれ違い終わるまでに何秒かかりますか？



福島県算数・数学ジュニアオリンピック問題や、全国の中学入試や高校入試問題をアレンジした問題などを出題していきます。

応募期限 8月25日(火) (必着)

応募方法 ●解答用紙に名前、年齢を明記してください。
●郵送・直接持参・オンライン申請にて受け付けます。

応募先 ●田村市教育委員会学校教育課
・〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2
・田村市HPよりオンライン申請

問合せ ☎81-1214

応募と前回の
解答はこちら▶



< 6 月号の正解者 >

・安瀬 弘宣さん ・箭内 邦夫さん ・市川 栄子さん ・鈴木 敬子さん ・服部 克也さん ・白石 竹美さん
・武田 正司さん ・佐藤 勝一さん ・耕田 俊緑さん ・神田 収さん ・春田 直記さん ・佐藤 裕子さん
・佐久間泰司さん ・田中 天葵さん ・浦山 空士さん ・石井 陽介さん ・佐久間玲翔さん

※6月号のエlegant賞の該当はありませんでした。

げんき アップ 通信

No.27

国民健康、栄養調査によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は約4割です。平均睡眠時間が不足がちです。不適切な睡眠時間は健康障害を引き起こすリスクを高めます。適切な睡眠時間が確保できていますか？

適切な睡眠時間の目安

小学生	9～12時間
中高生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	6～7時間以上

毎日をすこやかに過ごすための「睡眠5原則」

- 体と心の健康に適度な長さで休養感のある睡眠
- カフェイン、お酒、たばこなど嗜好品とのつきあい方に気をつけて

- 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心掛けて
- 適度な運動、しっかり朝食、寝前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

市営住宅入居者募集

●入居者資格

- ①同居、または同居しようとする親族があること ②世帯の所得が基準額を超えないこと
- ③現在、住宅に困窮していること ④市税を滞納していないこと ⑤暴力団員でないこと

●申込方法 8月14日(金)～8月31日(月)までに建設部都市計画課または各行政局産業建設係に備え付けの申込書に必要な書類を添えて、申し込みください。必要書類や所得基準などは、お問い合わせください。

●抽選会 同一の市営住宅に対して複数の申し込みがあった場合は、抽選会を開催します。

抽選会は、市役所で9月15日(火)に一般公開にて開催予定です。詳細は申し込みをされた方へ通知します。

※その他、随時申し込み受付可能な団地もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問・用建設部 都市計画課 ☎82-1114 各行政局 産業建設係

▼入居者募集中の団地 ※家賃は所得に応じて金額が変わります。

地域	団地名	部屋番号	建築年	間取	家賃	駐車場
滝根	広瀬団地	7号(2階)	昭和54年	3DK	11,100円～40,800円	有
滝根	広瀬団地	10号(2階)	昭和54年	3DK	11,100円～40,800円	有
大越	久保田団地2棟	208号(2階)	昭和55年	3DK	12,400円～50,700円	有
大越	久保田団地2棟	407号(4階)	昭和55年	3DK	12,400円～50,700円	有
大越	求中団地	204号(2階)	平成8年	3DK	16,100円～64,800円	有
都路	都路団地	12号(1階)	平成28年	2LDK	9,600円～37,700円	有
都路	岩井沢団地	4号(1階)	昭和58年	3DK	13,000円～52,800円	有
都路	岩井沢団地	12号(3階)	昭和58年	3DK	13,000円～52,800円	有
常葉	町裏団地	2号(1階)	平成元年	3DK	14,400円～43,200円	有
船引	船引馬場団地2棟	24号(4階)	昭和49年	3K	10,200円～28,000円	有

今月のごみ量
(5月分)

- 1日1人あたりのごみの量：857g ●田村市のごみの量の目標：750g
- 目標達成まで、あと107g減! ※先月のごみの量と比べて、6g増!

