



しゅすい  
島袋 桜海ちゃん  
R6.4.24 生・伊良部  
父：俊輝 母：麗月



あれん  
伊藤 海恋ちゃん  
R5.10.24 生・平良  
父：博紀 母：果里奈



ゆづき  
下地 結月ちゃん  
R5.10.19 生・城辺  
父：光輝 母：千羽鶴

元気な  
BABY  
元気なBABY  
大募集!

お申込みは  
こちらから  
☎ 72-3750  
Eメール  
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



元気な  
BABY  
応募にっくす

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。★写真は対象のお子さまお一人のみ、縦で撮影(縦横比4:3推奨)してください。  
★現在宮古島市にお住まいのお子様。※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6か月までのお子さまのみ掲載します。  
★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも広報みやこじまの記事として公開されます。  
<おしらせ> 応募多数により、その月ごとの応募・抽選といたします。  
■ 10月号の応募期間：8月1日～末日 ■ 11月号の応募期間：9月1日～末日 ■ 12月号の応募期間：10月1日～末日

## わった～バス利用促進乗車体験事業の実施について

沖縄県では、路線バスの利用を提供することで、バスならではの良さを体験してもらい、過度な自家用車利用から適度なバス利用への転換促進を促進するため、9/4(水)～9/29(日)の期間中、毎週水曜日・日曜日に乗車運賃を無料とします。

この機会に是非ご乗車いただき、路線バスの良さを体験してください。  
※対象路線等の詳細については、QRコードから公式WEBサイトにてご確認ください。



沖縄県 公共交通  
今日バスで行かない?  
わった～バス感謝祭 乗りほ～DAY  
9月の水日路線バス無料  
2024年9月4日(水)スタート  
※当日は現金投入やICカードのタッチは不要です。※当日は運賃が無料となります。時間に余裕を持ってご利用ください。※対象外のバス・路線があります。詳しくは公式HPをご覧ください。

## 冬瓜とマグロのシチュー



### 【一人分摂取量】

エネルギー	180kcal
蛋白質	16.6g
脂質	5g
炭水化物	19.1g
食物繊維	4.4g
カルシウム	109mg
鉄	1.7mg
塩分	1.4g

### 【一口メモ】

島で採れた新鮮なマグロや冬瓜をシチューにしてみました。赤身のマグロは低脂肪・高たんぱく質で、冬瓜は低カロリーでビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。  
また、いろんな食材から出る「うま味」で市販のルーを使っていないためヘルシーなシチューとなっています。

### 【材料】(4人分)

冬瓜	250g
玉ねぎ	100g
人参	100g
ブロッコリー	120g
エリンギ	100g
マグロ	200g
バター※半分に切っておく	20g
小麦粉	大さじ3
スキムミルク	大さじ4
水	600ml
コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- ①冬瓜は皮を剥きワタと種を取り1.5cm角切り・玉ねぎは2cm角切り・人参は1.3cm角切り・エリンギは玉ねぎの大きさに揃えて切る。マグロは2cm角に切る。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分けて、軽く下茹でしてザルにあげ冷たい水をサッとくぐらせて水気を切っておく。
- ③深めの鍋に分量の半分量のバター(10g)を入れて火にかけてマグロを入れ焼き色が付くまで炒めたら取り出しておく。
- ④③の鍋に残りのバターを入れ、冬瓜、玉ねぎ、人参、エリンギを入れて、しんなりするまで炒めたら取り出しておいたマグロを加え、小麦粉とスキムミルクを振りかけて全体に絡める。
- ⑤④に分量の水とコンソメを入れ、蓋をして中火で煮込む。焦げ付かないように時々かき混ぜてアクが出たらすく取る。
- ⑥材料に火が通ったら塩、こしょうで味を調え最後にブロッコリーを加え仕上げる。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会



宮古島市  
ホームページ



2022年  
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島  
ホームページ

