

食育

# 親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！  
朝ごはんは  
元気のもと！☆

## 彩り温野菜



■ 1人分のエネルギー  
56kcal

### 【材料 1人分】

ブロッコリー……………30g  
カリフラワー……………30g  
大根……………20g  
にんじん……………20g  
しいたけ……………1枚  
●ポン酢……………小さじ2  
●ごま油……………小さじ1/2  
●すりごま……………少々

### 《作り方》

- ①材料の下ごしらえをする。
  - ・ブロッコリー、カリフラワー：小房に分ける
  - ・大根：乱切り
  - ・にんじん：4mm厚さのいちょう切り
  - ・しいたけ：4つ割り
- ②すべての野菜をゆでておく。
- ③●の調味料を合わせておく。
- ④②の野菜を③と和えて器に盛る。

## 桜の里親・ふるさと応援寄附の状況



桜のまちづくり寄附金(桜の里親制度)には、多くのかたからご協力をいただいています。平成22年度からスタートし、2年間で344人のかたから428万3753円の寄附をいただきました。いただいた寄附金は、4月に実施した桜の植樹祭など、桜の植樹、維持管理、育成を行う「桜のまちづくり事業」に活用させていただきます。多くの皆様のご協力ありがとうございます。

### 桜の里親の応募状況

### ふるさと応援寄附の状況

ふるさと応援寄附は、生まれ育った地域や愛着のある地域を応援したいという思いを、地方公共団体に寄附することで応援する仕組みです。寄附をすると、2千円を超える部分が、一定限度まで住民税から寄附金控除が受けられます。

昨年度は、流山市在住の大久保公貴さんから6万円を寄附いただきました。いただいた寄附金は、坂東市のまちづくりのための財源として活用させていただきます。ありがとうございます。

### ■お問い合わせ

- ・桜のまちづくり寄附金  
企画課 岩井庁舎  
内線1262
- ・ふるさと応援寄附金  
財政課 岩井庁舎  
内線1272
- ・寄附金控除  
課税課 岩井庁舎  
内線1754