

市長の公務日記

シン・市長
が行く！

市長の部屋

公立園に
保育 ICT システムを導入と き 1月17日
ところ 中津川幼稚園

公約に掲げた「子どもの安全を守るためのICT導入」。1月から市立幼稚園・保育園・こども園で保育ICTシステムの運用が始まりました。さっそく、中津川幼稚園で朝の登園時の様子を見てきました。

このシステムでは、二次元コードを利用して登降園の打刻ができ、スマートフォンなどから24時間いつでも出

欠などの連絡が可能です。また、「園だより」もデジタル化され、保護者の利便性の向上に加え、保育現場の負担軽減や業務の効率化が期待できます。

ICTを活用することで、子どもたちとじっくり向きあったり、保護者の方に寄り添う時間を増やし、より良い保育環境の実現につなげていきます。

中津川市長 小栗仁志



NAKATSUTRIP



食べて健康レシピ

☆野菜たっぷり・おいしく減塩☆

揚げ鶏のケチャップがらめ

1日 350g
野菜を
食べよう

1日の食塩摂取量の目標は

・男性7.5g未満・女性6.5g未満・高血圧の方6g未満

健康レシピ情報

市ホームページに、手軽に作れる野菜料理を紹介しています。「健康レシピ」で検索またはこちらの二次元コードからご覧ください。



問 健康医療課 (☎内線639)

1人分の栄養価

エネルギー	カルシウム	たんぱく質	食物繊維	塩 分
172 kcal	44 mg	17.5 g	1.0 g	0.7 g

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし).....	140g	(A)	トマトケチャップ.....	小さじ2(12g)
酒.....	小さじ1(5g)		しょうゆ.....	小さじ1(6g)
おろししょうが.....	小さじ1/2 弱(2g)		みりん.....	小さじ1(6g)
水菜.....	1/5 束(40g)		酢.....	小さじ1/2(2.5g)
片栗粉.....	小さじ2(6g)		砂糖.....	小さじ1/3(1g)
小麦粉.....	小さじ2(6g)		おろしにんにく.....	少々
揚げ油.....	適量		ミニトマト.....	4個(40g)

作り方

- ① 鶏むね肉は大きめの一口大に切り、酒とおろししょうがをもみこむ。
- ② 水菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に片栗粉と小麦粉をまぶし、170～180度の油で揚げる。
- ④ フライパンに(A)を合わせて火にかけ、ふつふつとしてきたら、③の揚げ鶏を加えて、絡める。
- ⑤ 水菜を敷いた皿の上に、④を盛り付け、ミニトマトを添える。

人の動き 令和7年1月末現在

人 口	73,410人	(-121人)
男	36,070人	(-65人)
女	37,340人	(-56人)
世帯数	31,903世帯	(-17世帯)
数値は外国人含む、()内は前月比		

スマホで
広報紙市からの
情報GET

編集後記

広報3月号ではリニューアルした中央公民館をご紹介します。床面の張り替えや空調設備の更新、照明のLED化など、より快適にお過ごしいただける空間になりました。さまざまな活動でぜひご利用ください。