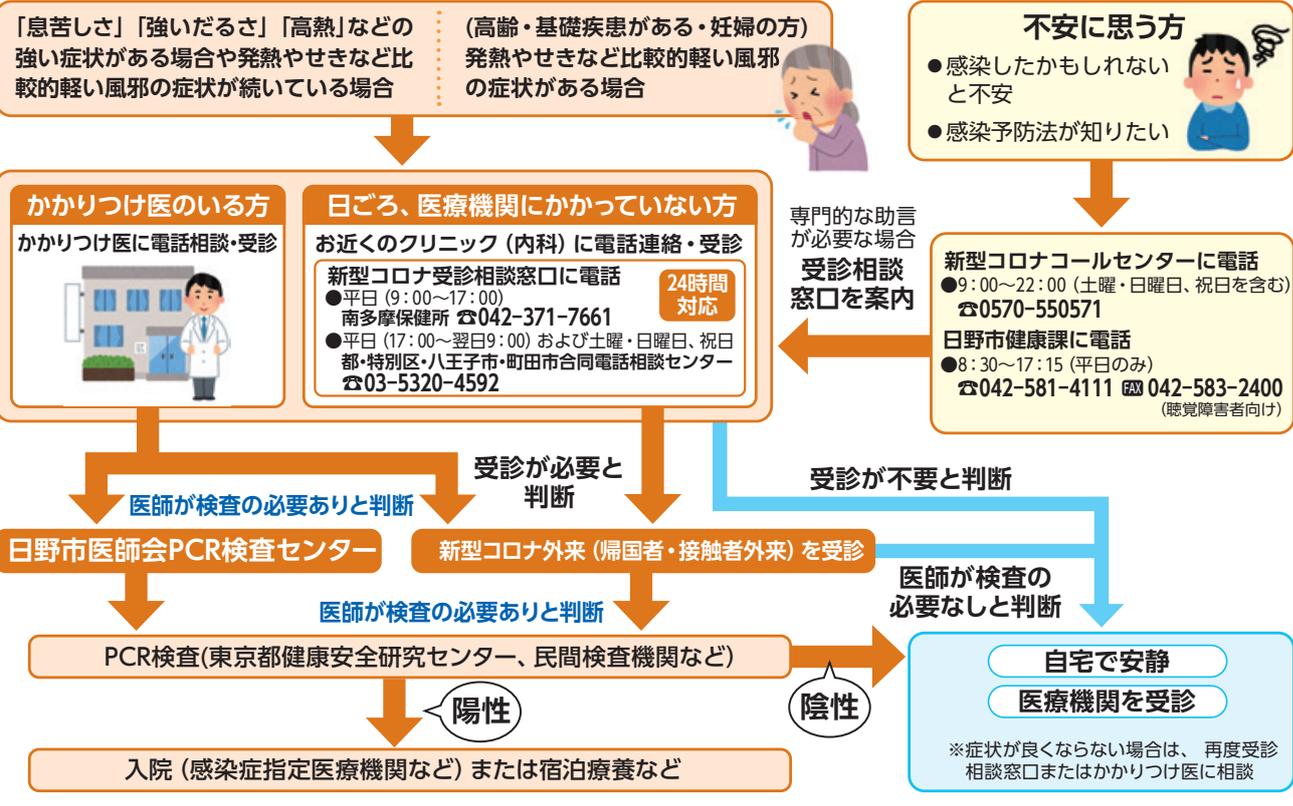


# 新型コロナウイルス感染症が心配なときは ID 1014145 かかりつけ医またはお近くのクリニック(内科)にご相談を



## 厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリ(略称:COCOA)のインストールをお願いします

ID 1013930 健康課(☎581-4111)

「COCOA」を App Store で入手する  
Appleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

「COCOA」を Google Play で入手する  
Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。





ベジ活350 両手山盛りいっぱいを習慣に  
1日350gの野菜を食べよう

## 「8月31日は野菜の日」 もっと野菜を食べましょう

ID 1014883 健康課(☎581-4111)

**子どもにも大人気！野菜がたくさん食べられるおすすめレシピを紹介します。**

日野市立保育園の給食には、新鮮な野菜をたっぷり使ったメニューがたくさんあります。野菜が苦手なお子さまでも食べやすい調理を心掛けています。

**日野市立保育園給食** 検索

### 「揚げ魚の野菜ソースかけ」

お酢を使用しているため、さわやかな味です。夏バテ防止にもなります。

**材料：5人分**

めかじき切り身	5切れ	作り方	①魚に酒、塩で下味をつけておく。
酒	小さじ1	②魚にかたくり粉をつけて油で揚げる。	③人参・玉ねぎ・きゅうりは短い千切りにして、下茹でするか、電子レンジで柔らかくする。
塩	少々	④トマトは小さい角切りにしておく。	⑤鍋にタレの調味料と野菜を入れて加熱する。
かたくり粉	適量	⑥魚に⑤をかける。	
揚げ油	適量		
人参	15g		
玉ねぎ	25g		
きゅうり	50g		
トマト	50g		
お酢	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
塩	少々		
サラダ油	大さじ1杯弱		

<b>日野市の人口</b>	令和2年7月1日現在 ※( )内は前月比 ID 1004620	人口	187,039人 (+18)	<b>人口増減の内訳 (6月)</b>	出生	119人	転入	610人
		男	93,738人 (+18)		死亡	110人	転出	593人
		女	93,301人 (±0)		自然増減	9人	その他	-8人
		世帯	90,630世帯 (+52)				社会増減	9人