



かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン
「かこがわごはん」が旬の食材を
使ったレシピを紹介します。



「カレー味でおいしい」と子どもがぱくぱく
食べる人気メニュー。
スパイスが食欲をそそる、暑い季節におすすめ
の一品です。

こども園・保育園メニュー

タンドリーチキン

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って塩をふりかける。
- 2 Aの調味料を合わせ、1を約20分漬け込む。
- 3 フライパンに油を熱し、2を中火から弱火で両面焼く。
(オーブン 180度で20分でも調理可)

材料(幼児2人分)

鶏もも肉	160g
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1/2
A	
ヨーグルト	20g
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
にんにく	少々



クックパッドの市公式キッチン
「かこがわごはん」でも
レシピ公開中



発行元:加古川市市民健康課

TEL:079-427-9191

知っているとちょっと得する食のぷち情報をお伝えします！



水分補給のタイミング



成人の体重の約 60%は「水分」です。体重の1%程度の水分がなくなると、のどの渇きを感じ、4~5%の水分がなくなると吐き気や頭痛等の脱水症状が現れます。脱水にならないためには、室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給することが推奨されています。

特に高齢者は喉の渇きを認識しにくくなりがち。時間を決めて“ちびちび飲み”で脱水を予防しましょう！

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



出典：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

夏の過ごし方を考えるイベントを開催！

その① かこがわ健康フェスタ

熱中症予防クイズや簡易健康チェック等、
体験型ブースが登場します。

日 時：令和7年8月7日(木)10:00~15:00

会 場：アリオ加古川 ビッグビジョンコート

詳細はこちら



その② 健康づくり講座

夏を元気に過ごすための秘訣を保健師・
栄養士がお話します。(事前予約が必要)

日 時：令和7年8月27日(水)10:00~11:30

会 場：ウェルネージかこがわ ウェルネージホール

詳細はこちら



加古川市の健康に関する情報をお届け！

「巡回健康相談」を開催！

保健師や栄養士、看護師がまちの
お店で健康相談に応じます。
健康に関する悩みや心配事
があるときは、お気軽に
ご利用ください。



血圧・体脂肪・握力の
測定もできます。

※当日午前7時時点で、加古川市に気象警報が
出ている場合は、中止となります。
詳細については、広報かこがわ・市公式
ホームページでご確認ください。

開催時間 ▶10:00~13:00

8月

15日(金)ニッケパークタウン



28日(木)アリオ加古川

9月

1日(月)コープ神吉店

16日(火)イオン加古川店



19日(金)ニッケパークタウン



無料
予約不要



巡回健康相談の年間予定はこちら



脳健康チェック(高齢者支援課)



おくすり相談(イオン薬局)