



IT生活のすすめ

このコーナーでは、市民ITセンターで開催する講習の予定や、パソコン用語など、皆さんに役立つIT関連情報をご紹介します。

市民ITセンター ☎641101

地上デジタル放送について

2011年7月24日（平成23年）をもって、アナログ電波の放送が終了します。

●地上デジタル放送（地デジ）って何？

今までテレビを視聴するにはアナログ用の電波を受信していましたが、放送のデジタル化により、デジタル電波による放送が2003年からスタートしています。デジタル化されたことにより、テレビは高画質、高音質に楽しめるようになり、クイズやアンケートに参加できたり、いつでもニュースや天気予報などの情報が見られるようになるなど、多彩なサービスを受けることができるようになりました。

●今使っているテレビでも視聴できるの？

視聴できます。ただし、デジタルチューナーやデジタルチューナー内蔵録画機などを据え付ける必要があります。または、ケーブルテレビに加入することにより視聴可能となります。

●どの範囲で受信（視聴）できるの？

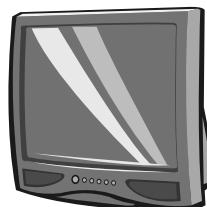
デジタル放送を視聴するには、UHFアンテナで電波を受信します。市内では、土岐南局（妻木町）に設置してある中継局からデジタル電波を発信していますので、ここから電波を受信しているご家庭でしたら視聴することができます。

土岐局（泉町）からの電波の発信は、今年度中に整備される予定です。

●アナログ放送が終了するとどうなるの？

2011年7月24日までアナログ放送は視聴できますが、それ以降、アナログテレビについては、デジタルチューナーなどを取り付けなければ視聴できなくなります。

地デジに関するお問い合わせは、総務省地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター（☎0570-07-0101または03-4334-1111）までご相談ください。



人気メニュー

学校給食

分量：小学校3・4年1人分

ハヤシシチュー

202kcal

【材料】 牛もも肉25g、塩コショウ0.22g、オールスパイス少々、ニンニク1g、玉ネギ35g、ジャガ芋50g、ニンジン15g、グリーンピース4g、スープのもと1g、バター4g、小麦粉4g、ウスターソース4g、砂糖2g、トマトケチャップ20g、プロセスチーズ3g、クローブ少々、ローリエ少々、サラダ油0.5g、水70g

【作り方】 ①ニンニクは、皮をむいてみじん切りにする。玉ネギ・ニンジン・ジャガ芋も皮をむき、適当な大きさに切る。②ルーを作る。フライパンでバターを溶かし（焦げないように注意）振った小麦粉を入れて弱火でよくいためる。③熱した鍋にサラダ油とニンニクを加え、弱火で焦げないようにいためる。④③に牛もも肉を加え、塩コショウ・オールスパイスを振り、いためる。⑤④に玉ネギ・ニンジン・ジャガ芋を加えていためる。⑥⑤に水を加えて、沸騰寸前であくをすくい取り、ローリエとスープのもとを加えて煮込む。⑦野菜が柔らかくなったら、ウスターソース以下クローブまでの調味料とグリーンピースを加え、②のルーでとろみを付ける。

ひじきの煮付け

58kcal

【材料】 干しひじき3g、鶏ミンチ8g、油揚げ2g、干しいたけ1g、ニンジン10g、サラダ油少々、砂糖1.8g、濃い口しょうゆ2.5g、だしのもと0.5g、白すりごま1g、水15g、

【作り方】 ①干しひじきはたっぷりの水で戻し（30分以上）、よく洗った後、一度ゆでておく。②ニンジン・戻した干しいたけ・湯で油抜きした油揚げを千切りにする。③鍋に油をひき、鶏ミンチ・ニンジン・しいたけ・油揚げ・ひじきをいため、砂糖以下白すりごままでの調味料と水を加えて煮込む。④煮汁が無くなるまで煮込み、味を染み込ませます。

子どもたちの感想

ハヤシシチュー ・おいしいからたくさん食べたくて、食缶の量が足りないくらいだった。
・お肉がちよっと固いけど、味はバッチリ!!
ひじきの煮付け ・味付けがとっても良かった。
・煮物の中で一番好き。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。