

すくすく日記



とあ
赤木 杜亜 くん

平成18年3月21日生(山十町)

パパ 信幸 さん

ママ 由美 さん

大好きな通お姉ちゃんと一緒に
あおば保育園に行っています。
いつもニコニコ笑顔のかわいい
杜亜くん。元気で活発な男の子に
育ってね。

しゅうま
杉村 秀真 くん

平成13年8月26日(用木)

パパ 隆行 さん

ママ 淳子 さん

用木のじいちゃんばあちゃん、上
板橋のじいちゃんばあちゃん、い
つもありがとう♡



あいり
渡辺 愛里 ちゃん

平成18年4月14日生(野田)

パパ 拓也 さん

ママ 美穂 さん

愛里です。いま頑張ってつたい歩き
しています。早く自分の足で歩ける
ようになりたいです！

北川 ほのか ちゃん

平成14年3月13日生まれ(原口)

パパ 雅和 さん

ママ 純代 さん

お絵かきとピアノが大好きです！
いつもわんぱくな弟と遊んで
くれてありがとう。
これからもあかるく、やさしい女
の子でいてね。



今月のお手軽逸品 3月

緑の野菜のクリームパスタ



栄養素

緑の野菜にはβ-カロテンや食物繊維
がたっぷり含まれています。



食生活改善推進員
井島 弘子さん(上板橋)

ひとくちメモ

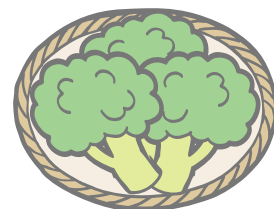
緑の野菜は生クリームと合わせると、野菜の味がまろやかになり
ます。

【材料(4人分)】

- スパゲティー…320g ●ベーコン…4枚
- ブロッコリー…1/2株 ●キャベツ…120g
- オリーブオイル…大さじ1 ●生クリーム…200ml
- 牛乳…100ml ●塩…小さじ1/2 ●こしょう…少々

【作り方】

- ①スパゲティーは塩(分量外)を加えたたっぷりのお湯で、表示
時間より1分短めにゆでる。
- ②ベーコンは2cmに切る。キャベツはざく切りにする。ブロッ
コリーは花の部分は粗めのみじん切りに、茎の部分は外皮を
むいて薄い短冊切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱して②を炒め、生クリーム、牛乳、
スパゲティーのゆで汁少々を加
え、塩・こしょうで味を整える。
- ④ゆで上がったスパゲティーの水
気を切ってフライパンに加え、
さっと和える。



人の動き 平成19年1月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,975	世帯	(4)
総人口	12,246	人	(- 4)
男	5,768	人	(- 6)
女	6,478	人	(2)

「すくすく日記」大募集!! 写真に一言コメントを添えて役場総務課企画室へお持ちください。