

さくすぐ日記



松井 翔和くん
とわ
平成19年7月11日生(江光寺)
ママ パパ
可奈子さん わん

7月で1歳になりました。今“歩き”の練習中です。いっぱい歩けるようになって、ゆづき兄ちゃんといろんな所に行きたいな♡



本田 奈菜 なな
ちやん
平成15年3月28日生(田井)
ママ パパ
知織 秀幸 さん さん

プリキュア5Go Go!が大好きな女の子です。
とび箱に竹馬乗り頑張っています。



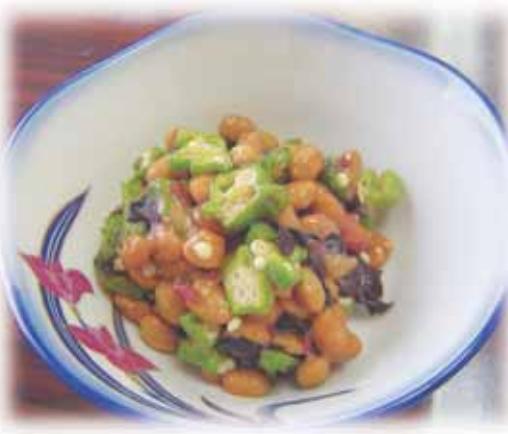
▼ 夏真っ盛りの暑い時期になりましたね。
暑がりなポン酢は異常なくらい毎日汗を
かきまくつてます。(汗)。といふてみんな
さんは夏をエレーネンコトニモスカ?旅
行したり、海や山でバーベキューやキャ
ンプをしたりと夏はイベント事が満載な
季節ですね。

▼ 昨年は何故か夏を全然満喫できなかつ
たので、今年は花火を見に行ったり海に
行つたり、積極的に行動したいなと思つ
てます。けど、予定はまだ未定のままで
すけどね(苦笑)。体調管理には充分に
気をつけて、家族や友人などと楽しい夏
の思い出を作りましょう!!

(示)・(酷)

今月のお手軽逸品 8月

梅肉和え



栄養素

オクラのぬめりには整腸作用やコレステロールを下げる働きがあります。また、納豆は血圧を下げる効果や骨を丈夫にするビタミンK2が含まれています。



食生活改善推進委員
江藤 祥子さん(皆行原)

ひとくちメモ

胃腸が疲れやすいこの時期に、ねばねばパワーを食べて夏をのりきりましょう!

【材料(4人分)】

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ● オクラ | 8本 | ● 納豆 | 100g |
| ● 梅干し | 大2個 | ● 焼きのり | 3枚 |
| ● だし汁 | 大さじ1 | ● しょうゆ | 適宜 |

【作り方】

- ① オクラはゆでて小口切りにする。梅干しは種をはずし、梅肉を細かく切りボウルに入れてだし汁でのばす。焼きのりは軽く火であぶり手で細かくちぎる。
- ② ①にオクラと納豆を入れて和える。好みでしょうゆを加える。



編集後記

今月の納期は?

町県民税(第2期)
固定資産税(第2期)

納期限日:9月1日
忘れずに納めましょう!