

# はいポーズ!



## 石川 洗心こしんくん

H20年生まれ(立石)

パパ 秀幸さん  
ママ ひとみさん

いつも笑顔全開で周りを明るくしてくれる洗心君! ひまわり園まで歩く姿も今年で見納め。来年は小学校に向かって歩くところを楽しみにしています。



## 牧嶋 光太郎みつたろうくん

平成21年生まれ(藤田)

パパ 隆光さん  
ママ 志保さん

お父さん、お母さんのところに生まれてきてくれてありがとう。だーいすきだよ。

# 物の簡単アレンジ



大豆サラダ

## 材料(4人分量)

水煮大豆	200g	塩	小さじ1
水煮コーン	130g	プレーンヨーグルト	大さじ5
大根	180g	マヨネーズ	大さじ5
人参	40g	しょうゆ	小さじ1
きゅうり	50g	塩、こしょう	少々
水菜	40g		

## (作り方)

- 1 水煮大豆、水煮コーンをザルに上げ、水気をきる。
- 2 大根、人参は皮をむきせん切りにする。水菜は1cm程度の長さになり切り水気を切っておく。
- 3 きゅうりは薄い輪切りにする。
- 4 Aを混ぜ合わせておく。
- 5 ボウルに大根、人参、きゅうりを入れて塩を加え全体に混ぜ合わせ5~6分程度おく。水気が出てきたらさっと水で洗い流し絞る。
- 6 混ぜ合わせたAに5と水菜を加え和える。

## ひとくちメモ

ヨーグルトを加えることでさっぱりしたサラダに仕上がります。

## 栄養コメント

大豆、大豆製品は健康な成人で1日110gが目安量となっています。

## 人の動き

平成26年5月末日現在(先月比)

人口	10,972人	-7	出生	5人
男	5,157人	-1	死亡	17人
女	5,815人	-6	転入	28人
世帯数	3,901世帯	-2	転出	34人

※外国人を含む統計です

## 編集後記

本格的に暑い日々が続いていますね。ただ、夜になると昼と比べて急激に涼しくなるあたり、和 water 町は寒暖の差が激しい地域だと感じます。さて、6月は消防団で操法の訓練大会がありました。大会での選手のきびきびとした動き、見ている非常にかっこよかったです。ポールも今年、消防団員となったので、次回からはぜひ選手として参加したいですねー!

## ポール



くまもとグリーン農業 応援宣言

## 今月の納期

国民健康保険税 1期  
後期高齢者  
医療保険料 1期

7月31日(木)まで

※納期限内には必ず納めましょう!