

はいポーズ!



山口貴史くん

H21年生まれ(上久井原)
 パパ 雅史さん
 ママ 知佳さん

3人兄弟末っ子の貴史です。いつも笑顔で我が家ではムードメーカー的存在です。来年から小学生になり、心配事が増えると思いますが、持ち前の明るさで学校生活を謳歌してほしいものです。



東彩穂ちゃん

H21年生まれ(寺山)
 パパ 利廣さん
 ママ 美和子さん

いつも、お手伝いをしてくれてありがとう。さほのおしゃべりで、みんな笑顔になるよ。ステキな女の子になってね!

簡単アレンジ



どじょう汁

材料(5人分量)

どじょう	150g	ごぼう	100g
大豆	½カップ	芋がら	150g
塩	適量	油	大さじ7
里芋	200g	水	800cc
なす	100g	味噌	100g

(作り方)

- ① どじょうは大豆とともに一晩水につけ、ザルにあげ、どじょうだけボールに取り出し塩を一気にふりかける。パタパタ動くのでびださないようにすばやくフタをする。その後きれいに水洗いする。
- ② 里芋は2cm厚さの小口切り、なすは乱切り、ごぼうはささがき、芋がらはそぎ切りにする。
- ③ 鍋に油大さじ5を入れて熱し、どじょうを入れすぐフタをかぶせる。どじょうの動く音が静まったら、しゃもじで煮えるまでよく炒める。
- ④ どじょうをミキサーに入れつぶす。大豆もミキサーに入れつぶす。
- ⑤ 鍋に残りの油をたし、ごぼう、里芋、なすを炒め水を入れて煮る。どじょうと芋がらは途中で加えて煮、里芋が煮えたら大豆と味噌を加える。

ひとくちメモ&栄養コメント

どじょうは、カルシウム、ビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高める時に必要な栄養素になります。

はいポーズ! 写真大募集~

和水町在住のかわいい子どもさん(小学校入学前)の写真を募集します。

- ① 子どもの氏名・ふりがな
- ② 行政区
- ③ 保護者の氏名
- ④ コメント(60字以内)

を添えて本庁まちづくり推進課または総合支所住民課までお持ちください。

※応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。

お問い合わせ先 本庁 まちづくり推進課 企画調整係 ☎0968・86・5721

人の動き

平成27年8月末日現在(先月比)

人口	10,761人	-10	出生	9人
男	5,049人	-7	死亡	15人
女	5,712人	-3	転入	15人
世帯数	3,879世帯	-3	転出	19人

編集後記

こんにちは。8月下旬に夏休みをとって、リフレッシュをしてきたスリープです。

さて、9月は豊前街道を歩く会に同行し、児童と一緒に植木小学校から南関町まで歩きました。こんな長距離を歩いたのは初めてで、足にマメができて、スリープにとってはとても苦い経験となりました。日ごろの運動不足を痛感しました。しかし児童たちが、楽しそうに歩いているのを見て元気をもらい、無事踏破することができました。

スリープは10月で23歳になります。23歳の目標はまだ決まっていませんが、人間的にもっと成長できるように頑張ります。



くもとグリーン農業 応援宣言