

すくすく日記



もえ
本田 萌愛ちゃん

平成17年3月14日生(山十町)

パパ 亨さん
ママ 祐子さん

「はじめまして、萌愛(もえ)です。今お姉ちゃんとおおば保育園に通っています。毎日お友達と一緒に楽しく遊んでいるよ～。歩けるようになったらたくさんお外で遊びたいなあ～。みなさんこれからよろしくお願いします!」

しんや
大山 真弥くん

平成12年8月11日生(牧野)

パパ 浩史さん
ママ 明美さん

「ピアノが大好きなしんちゃん、音楽発表会でもじょうずにひいていましたね。これからもがんばってね!」



はやと
大津 隼徳くん

平成17年1月28日生(西吉地)

パパ 栄伸さん
ママ 千奈美さん

「はじめまして、隼徳(はやと)です!歩くのが大好きでいつも元気に遊んでいます。早く話せるようになって、お姉ちゃんやみんなとおしゃべりしたいなあ～♡」

ももか
山野 萌々香ちゃん

平成12年11月19日生(用木)

パパ 繁雄さん
ママ 千鶴さん

「お姉ちゃんになり下の子とかにも優しくできるようになりました。これからもお手伝いヨロシクね。」



人の動き

平成18年3月1日現在

世帯数	3,992 世帯
総人口	12,405 人
男	5,847 人
女	6,558 人

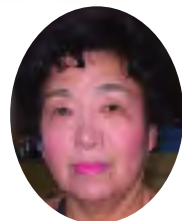
今月のお手軽逸品 4月

「オートミールクッキー」



栄養素

クッキーの生地の中に入っているオートミールには、食物繊維やカルシウムがたくさん含まれています。同じおやつを摂るならば、手作りで、しかも体にいいものを摂りたいですね!食物繊維やカルシウムが日本人には不足しています。手作りおやつで不足した栄養素を補ってみたいかがでしょうか?!



食生活改善推進委員
高木 玲さん(上大田黒)

ひとくちメモ

チョコチップやレーズンの量は好みで調節されていいと思います。ごまなどを混ぜ合わせると風味よく体にやさしいおやつに仕上がります。

【材料(14個分)】

- 薄力粉…100g ●無塩バター…80g ●砂糖…50g
- 塩…ひとつまみ ●全卵…1個 ●チョコチップ…50g
- オートミール…50g ●レーズン…30g

【作り方】

- ①バターは室温で柔らかくする。薄力粉はふるう。
- ②ボウルに室温に戻したバターを入れる。木じゃくしで柔らかく練り、泡立て器にかけて、なめらかなクリーム状にする。
- ③砂糖、塩を加えて白っぽくなるまで、すり混ぜる。
- ④溶き卵を少しずつ加え、泡立て器でよく混ぜる。一度に入ると分離しやすいので何回かに分けて、生地がつながったら次を入れる。
- ⑤ふるった薄力粉を入れて、粉が見えなくなってきたらチョコチップ、オートミール、レーズンを加える。練り過ぎないように注意しながら、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる。目安は粉が見えなくなり、ひとまとまりになるぐらいまで。
- ⑥天板にオープンペーパーを敷き、⑤の生地を等間隔にスプーンで落とし、180℃のオープンで約15分焼く。



「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へお持ちください。