

すくすく日記



ゆうき
坂梨 勇樹 くん

平成17年5月7日生(岩)
パパ 英樹 さん
ママ 恵 さん

こんにちは、勇樹です。もうすぐ1歳になります。どこでも冒険して毎日ママに叱られるんだ。でも勇樹探検隊はあきらめずがんばるぞ!!

かえで
赤星 楓 ちゃん

平成12年11月4日生(前原)
パパ 誠一 さん
ママ 香織 さん

楓お姉ちゃん、これからも元気に明るく、弟・妹とも仲良く遊んでね。パパもママもみんな大好きです。



さら
荒木 沙羅 ちゃん

平成17年5月28日生(山十町)
パパ 春雄 さん
ママ 祐美子さん

いつも(^o^)(^o^)沙羅です。毎日元気に兄にいと遊んでいます。じいちゃんばあちゃんいつも可愛がってくれてありがとう。トト・ママいつも眠らせなくてごめんね。大きくなったら和木町一美人になるね!

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。」

訂正とお詫び
広報なごみ4月号の「すくすく日記」で紹介した山野萌々香ちゃんの写真に間違いがありましたので訂正して心からお詫びを申し上げます。 じょあ
先月号で掲載した写真は弟の山野神欄くん(平成16年1月22日生)でした。



人の動き 平成18年3月末日現在			
		(前月比)	
世帯数	4,002 世帯	(+10)	
総人口	12,379 人	(-26)	
男	5,830 人	(-17)	
女	6,549 人	(-9)	

今月のお手軽逸品 5月

カルシウム焼き



栄養素

今回利用した“スキムミルク”はカロリーやコレステロールが気になる方にもおすすめの低脂肪・低エネルギー・高カルシウムな食材です。その他、お味噌汁や天ぷらの衣や卵焼きに加えたりと利用法がいろいろとあります。ちょっとした一工夫でカルシウム摂取率のアップにつなげていきましょう!!



食生活改善推進委員
邊春 由紀さん(萩原)

ひとくちメモ

中に包む内容も自分のアレンジ次第で、子ども用のおやつになったり、おかずとしての1品にもなります。お好み焼き風に全部の材料を混ぜ合わせて焼いても食べやすいです。

【材料(8個分)】

- (A) ●もやし…60g ●キャベツ…60g ●小ねぎ…20g ●人参…20g (B) ●ちりめんじゃこ…大さじ4 ●桜えび大さじ4 (C) ●小麦粉…1カップ ●スキムミルク…40g ●卵…1個 ●水…1カップ ●サラダ油…適宜 ●中濃ソース…適宜 ●ミニトマト…12個 ●パセリ…適宜

【作り方】

- ①(A)のキャベツ・人参はせん切りにし、もやしはキャベツ・人参の長さにあわせるように切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②(B)の桜えびはちりめんじゃこの大きさに合わせ、包丁で細かくぎむ。
- ③(C)をよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひき、②を薄く円形にのべし①の野菜と(B)をのせる。そのまま野菜がしんなりするまで焼き、3つ折りにする。器に盛りソース・ミニトマト・パセリを添える。



「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。