

すくすく日記



はるき
藤崎 陽輝 くん

平成17年6月23日生(板橋)

パパ 貴文 さん
ママ しのぶ さん

はじめまして、はるきです。
最近、立ちがができるようになりました。やんちゃで甘えん坊の僕
だけど、よろしくお願いします。

まさと
泉 真人 くん

平成12年10月29日生(浦谷)

パパ 志郎 さん
ママ ゆかり さん

ひまわり園にもなれ、お友達も
たくさん出来ました。
これからも、まーくんと仲良く遊
んでね。



るな
原賀 瑠菜 ちゃん

平成17年6月3日生(大田黒)

パパ 圭史郎 さん
ママ 真奈美 さん

はじめまして、家族のアイドル瑠菜です。
小さいけれど、食欲旺盛な私です。毎
日二人のお兄ちゃんに可愛がられて!
います。あんよも上手になり、早くみん
などと一緒に遊びたいな。ヨロシクね!!

さき
菊川 沙樹 ちゃん

平成12年10月31日生(前原)

パパ 俊二 さん
ママ 明美 さん

好奇心一杯で毎日とても元気です。
ごはんもいっぱい食べて、優
しい娘になってネ。



今月のお手軽逸品 6月

トマトライス



栄養素

トマトの赤い色素は“リコピン”といって抗酸化作用が強いといわれています。リコピンの抗酸化作用はがんや動脈硬化に対する予防効果があるといわれています。また美肌効果もありますのでこれから紫外線が強い季節にはぜひたくさん食べてほしい食材です!!



食生活改善推進委員
福山 清美さん(平野)

ひとくちメモ

これからジメジメした季節でなんとなく食欲がなくなってくる時に、試してみたいかかでしょうか?!中に入る具はトマトとの相性がいい食材が入ってます。

【材料(4人分)】

- ごはん…800g ●トマト…440g ●豚もも肉…100g
- 玉ねぎ…240g ●生しいたけ…4枚 ●人参…60g
- なすび…100g ●にんにく…1かけ (A)●塩…2.5g
- こしょう…少量 ●トマトケチャップ…大さじ5
- マーガリン…大さじ2 ●プロセスチーズ…100g
- パセリ…適宜

【作り方】

- ①トマトは種と皮を取り除き1.5cmの角切りにする。豚肉・玉ねぎ・生しいたけ・チーズも同様の大きさに切る。にんにく・人参・パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、マーガリンを加えみじん切りにしたにんにくを加え香りが出てきたら①の豚肉・玉ねぎ・生しいたけ・人参を加え炒め、ごはんを加える。
- ③(A)で調味し、トマト・チーズを入れてさっと混ぜる。器に盛り上からパセリを散らす。



人の動き 平成18年4月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,996 世帯	(- 6)	
総人口	12,362 人	(-17)	
男	5,825 人	(- 5)	
女	6,537 人	(-12)	

「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。