

すくすく日記



はづき
有馬 華月 ちゃん

平成17年8月5日生(野田)

パパ 忍 さん
ママ 美紀 さん

はじめまして、はづきです!毎日、ハイハイしたり、つかまり立ちして元気いっぱい!保育園もお兄ちゃんやお姉ちゃんがいっぱいいて楽しいよ。今度は早く歩けるようになって、パパとママとお散歩がしたいな~。

こうた
深草 康太 くん

平成12年8月6日生(下久井原)

パパ 健夫 さん
ママ 恵美 さん

いつも妹二人の面倒をみてくれてありがとう。お手伝いもしてくれる優しくて頼れるお兄ちゃんです。ひまわり園でもお友達と仲良く遊んでね。



渡辺 ひなた ちゃん

平成17年7月27日生(上十町)

パパ 誠 さん
ママ 真由美 さん

やっとハイハイができるようになり、毎日くるみお姉ちゃんの後を追っています。お姉ちゃんからきたえてもらったので、今ではお姉ちゃんを泣かせています。やんちゃな私だけ、これからもよろしくね。

まい
田中 舞 ちゃん

平成12年8月17日生(馬場)

パパ 高志 さん
ママ みえ さん

いつもケンカばかりだけどお兄ちゃん大好き!!
ひまわり園とお絵かきが大好きな舞です。
これからもヨロシク♡



今月のお手軽逸品 7月

めんつけづゆそうめん



栄養素

牛乳・豚肉でビタミンB群とカルシウムが摂取できます。これから暑さが本格的になってきますが、ビタミンB群を積極的にとり体力をつけて夏バテしない体づくりをしましょう!わさびを使うことにより食欲UPにつながります。



食生活改善推進委員
前淵 厚子さん(用木)

ひとくちメモ

つけづゆを作る時にごま、マヨネーズ、わさびを混ぜてから、牛乳、めんつゆを少しずつ加えていくと分離しません。ねぎなどをくわえてもおいしくなります。

【材料(4人分)】

- 牛乳…300ml ●めんつゆ(3倍濃縮)…100~150ml
- (A) ●白ごま…大さじ3 (A) ●マヨネーズ…大さじ1½
- (A) ●おろしわさび…少量 ●そうめん…400g
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…300g ●生わかめ…40g
- オクラ…8本 ●もやし…80g ●みょうが…2個
- 塩・酒…適宜

【作り方】

- ①(A)を混ぜ、牛乳、めんつゆを加え混ぜてつけづゆを作る。
- ②わかめは洗って食べやすい大きさに切り、鍋にお湯をわかしてサッと湯通しし、冷水にとり水気をきっておく。オクラもよく洗いサッとゆがき冷水にとり小口切りにする。もやしも熱湯でサッとゆがき冷水にとる。
- ③熱湯に酒少量を入れ豚肉をサッとゆでザルにあげる。
- ④別の鍋にたっぷりの湯をわかし、そうめんをゆでて水にとり、もみ洗いしてザルにあげる。
- ⑤器に②~④を盛り、①を添える。



人の動き

平成18年5月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,997	世帯	(+ 1)
総人口	12,357	人	(- 5)
男	5,821	人	(- 4)
女	6,536	人	(- 1)

「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。