

すくすく日記



はるか
平 遥香 ちゃん

平成17年9月25日生(上板橋)
パパ 和則 さん
ママ 美保 さん

はじめまして、遥香です
毎日お姉ちゃんと仲良く遊んで
います。最近ハイハイが出来るよ
うになって、いろんなところに行
ってるよ。

さや
本田 紗野 ちゃん

平成17年2月13日生(中央団地)
パパ 和人 さん
ママ 平奈 さん

歌やダンスが大好きで、毎日元
気に踊ってます。おかげで食欲
旺盛な私です。たくさん食べて、
早く大きくな～れ!!



なおと
古閑原 直人 くん

平成17年9月13日生(上平野)
パパ 秀春 さん
ママ 美妃 さん

ハイハイやつかまり立ちが出来
るようになり毎日元気にしいちゃん
とばあちゃんと遊んでいます。
これからも元気いっぱいがんば
るぞ!!

けいと
山川 慧登 くん

平成13年3月27日生(江栗)
パパ 典幸 さん
ママ 留美 さん

みんなに愛されて大きく育っ
てます。はなお姉ちゃんと汗だく
で毎日遊んでいるよ。
レオン 伶音君だ
いすき!



今月のお手軽逸品 8月

大豆マッシュサラダ



栄養素

大豆はたんぱく源として、またカルシウム
も多く含まれています。繊維も多く便秘予防
にはぜひ食べていただきたい食品です。



食生活改善推進委員
牛島久美子さん(上板橋)

ひとくちメモ

大豆の水煮を使うことによりサラダとして活用できます。つぶす
ことにより食感が大豆ではないような食感に変わります。

【材料(4人分)】

- 大豆の水煮…240g ●玉ねぎ…60g
- きゅうり…180g ●人参…60g
- マヨネーズ…大さじ3 ●パプリカ(粉)…小さじ1
- パセリ(みじん切り…)少々 ●塩・こしょう…少々

【作り方】

- ①大豆の水煮は水気をきり、すりこぎでざっとつぶしておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、きゅうりは小口切りにし軽く塩も
みをしてしんなりさせ水気を絞る。
- ③人参は薄いいちょう切りにし熱湯でサッとゆがき水気をきる。
- ④①の大豆マッシュに②の玉ねぎ、きゅうり、③の人参を加え、
塩・こしょう・マヨネーズとパ
プリカを加えて全体に混ぜあ
わせる。
- ⑤器に盛り付け上からパセリの
みじん切りを散らす。



人の動き		平成18年6月末日現在	
			(前月比)
世帯数	3,995 世帯	(- 2)	
総人口	12,342 人	(-15)	
男	5,815 人	(- 6)	
女	6,527 人	(- 9)	

「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。