

# すくすく日記



まさき  
**武田 真輝** くん

平成17年11月7日生(板橋東)

パパ 真一 さん  
ママ 美穂子 さん

はじめまして、まさきです。  
いつもお兄ちゃんと元気に遊んで  
います。お兄ちゃんに絵本を読んで  
もらったり、歌を歌ってもらうのが  
大好きです。  
早く一緒に走りまわれるように  
なりたいです。

みゆ  
**石原 三夢** ちゃん

平成14年10月2日生(前原)

パパ 伸一 さん  
ママ 和代 さん

10月で4才になります。これか  
らもお兄ちゃんと弟と仲良くし  
て、明るく、やさしい女の子にな  
ってね。



ゆうか  
**坂梨 由香** ちゃん

平成17年10月6日生(和仁)

パパ 勝寿 さん  
ママ 文子 さん

ゆうかです。  
優しいパパとキティちゃんが大好き  
です。  
みんなに可愛がられてすくすく育っ  
ています!

そうま  
**森川 颯馬** くん

平成12年8月18日生(白石)

パパ 勇 さん  
ママ 由美 さん

ブランコとサッカーをするのが  
大好きな元気者です。  
毎日のプール遊びで、もう真っ  
黒です。ひまわり園のみんな、こ  
れからも仲良く遊んでね。



## 今月のお手軽逸品 10月

# どじょう汁



### 栄養素

どじょうにはカルシウムをはじめとするミ  
ネラル類、ビタミン類、良質なたんぱく質な  
ど多くの栄養価が含まれています。また、鉄  
分もほうれん草より多く含み、貧血の人には  
最適です。



食生活改善推進委員  
岡本 尋子 さん(中十町)

### ひとくちメモ

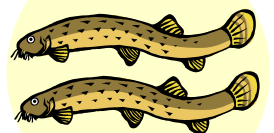
どじょうを炒めるときに、しょうが汁やにんにくを入れると生臭み  
が取れます。

### 【材料(4人分)】

- どじょう…80g ●塩…適量 ●サラダ油…適量
- ごぼう…80g ●なす…80g ●里芋…280g
- 木綿豆腐…160g ●芋がら…80g ●大豆…20g
- 味噌…80g ●小ねぎ…20g

### 【作り方】

- ①どじょうはボウルに入れて塩をふり、すぐにフタをして、しば  
らくおく。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらし、ザルに上げる。なすは大  
きめに切り、水にさらし、ザルに上げる。里芋は大きめに切る。  
大豆は一晩水につける。芋がらは皮をむき、大きめに切り、水  
にさらしてザルに上げる。小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れて、洗ったどじょうを炒めて取り出し、水  
を加えてミキサーにかけ、骨と身に分ける。
- ④大豆はミキサーにかける。
- ⑤鍋にサラダ油を入れ、ごぼう、里  
芋、なすを炒め、水と④を加えて  
煮る。材料が煮えたら、芋がら、  
どじょう、味噌、豆腐を加え、ひ  
と煮たちさせる。
- ⑥器に盛り、小ねぎをちらす。



## 人の動き 平成18年8月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,995 世帯		(- 2)
総人口	12,311 人		(-29)
男	5,805 人		(-13)
女	6,506 人		(-16)

「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企画室へお持ちください。