

すくすく日記



りこ
福山 理子 ちゃん

平成17年12月25日生(下平野)

パパ 賢誠 さん
ママ 浩美 さん

10ヶ月で歩き始めました。
大好きなお兄ちゃんの後をヨチヨチ歩きでついてまわっています。これから仲良く遊んでね!

るな
菊池 琉菜 ちゃん

平成15年11月21日生(内田)

パパ 武史 さん
ママ 美江 さん

いつも元気いっぱいの琉菜です。
11月で3才になりました。
これからも、お姉ちゃんやひまわり園のお友達と仲良くね!!



わか
中島 和香 ちゃん

平成18年1月2日生(野田)

パパ 和成 さん
ママ 千賀子 さん

こんにちは。中島家のアイドル和香です。
いつも、じいちゃんばあちゃんと元気に遊んでいます。
これからも野田と緑のじいちゃんばあちゃん、いっぱい遊んでね!!

やまと
中嶋 大和 くん

平成13年12月25日生(久米野)

パパ 和繁 さん
ママ 綾乃 さん

ボウケンジャー大好き大和君。
2歳の弟と戦う日々です。
3人姉弟の真ん中で、これからも強く、頼もしい男の子に育ってね。



今月のお手軽逸品 12月

納豆とちりめんじゃこの 包み揚げ



栄養素

納豆、ちりめんじゃこ、チーズ、ニラはカルシウムを多く含む食品ですが、しいたけなどのビタミンDをとることで歯をより強くすることが出来ます。また、生野菜・果物は歯の粘膜の表面の清掃効果があります。



食生活改善推進員
中原 和子さん(中岩)

ひとくちメモ

納豆やぎょうざの皮のバリバリした食感が、自然に楽しく噛む食事となり、お惣菜として、またおやつとして楽しくいただけます。ポン酢でさっぱりといただいてもおいしいですよ。

【材料(4人分)】

- ぎょうざの皮…20枚 ●納豆…40g
- ちりめんじゃこ…20g ●にら…60g
- プロセスチーズ…20g ●揚げ油…適量

【作り方】

- ①ニラはみじん切りにして、チーズは小さめのサイコロ状に切る。
- ②納豆、ちりめんじゃこ、にら、チーズ、納豆のたれを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮で包む。
- ③170℃~180℃の油できつね色になるまで揚げる。



人の動き 平成18年10月末日現在

			(前月比)
世帯数	3,990	世帯	(+ 2)
総人口	12,276	人	(- 3)
男	5,790	人	(- 3)
女	6,486	人	(0)

「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。