

すくすく日記



りいちろう
北原 理一朗 くん

平成18年5月2日生(下平野)

パパ 幸典 さん
ママ 文 さん

よく女の子に間違えられるけど…
男の子です!!
4月からお姉ちゃんと一緒に保育園。
がんばります!!

かれん
船津 佳蓮 ちゃん

平成13年6月23日(原口)

パパ 洋一郎 さん
ママ 靖子 さん

おとなしそうに見えるけど、毎日
兄ちゃんに鍛えられ、本当は
強いかれんです。
けんかしたり、仲良かったりと忙
しい兄妹です♡



みあ
竹下 美愛 ちゃん

平成18年5月29日生(下津田)

パパ 政希 さん
ママ 美恵 さん

パパには、おまんじゅうと言われる
けど似てるのかなあ?
早く歩いて、お兄・お姉に追いつく
ぞー!
ばあちゃん離れないでね。

ゆうき
坂本 裕生 くん

平成13年10月28日生まれ(下津原菰田)

パパ 敬史 さん
ママ しのぶ さん

電車と飛行機とショベルカーが
大好きな裕生です。只今恐竜に夢
中です。毎日元気にひまわり園で
お友達と遊んでいます。もうすぐ
年長さんになります。これからも
元気で友達と仲よくしてね。



今月のお手軽逸品 4月

さくら餅



栄養素

小豆は、鉄分が豊富で貧血を改善し、冷
え性に効果があります。また、便秘解消に
も効果があります。



食生活改善推進員
竹隈 京子さん(上大田黒)

ひとくちメモ

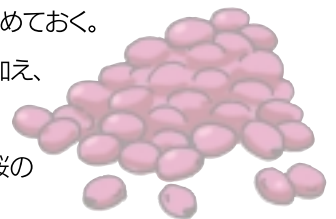
もち米を炊く水の量は家庭の炊飯器によって違いますが、ご飯
を炊く水分より少し固めでいいかと思います。あんは好みによって
しあんでもおいしいですよ。

【材料(4人分)】

- もち米…1カップ
- 食紅…少々
- 砂糖…大さじ1
- 粒あん…200g
- 桜の葉の塩漬け…10枚

【作り方】

- ①もち米は1時間ほど前に洗って水につけておく。
- ②水をきったもち米は、ご飯を炊く要領で炊飯器で普通に炊く。
ご飯を炊く際に、水で溶かした食紅を入れて、よく混ぜる。
- ③桜の葉の塩漬けはぬるま湯で軽く塩抜きをする。
- ④あんこは10等分に分けて丸めておく。
- ⑤炊きあがったご飯に砂糖を加え、
すりこ木で半つぶしにする。
- ⑥あんをご飯で包み、外側を桜の
葉で巻いて出来上がり。



「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。