

すくすく日記



深浦 寧々ちゃん

平成15年10月16日生（上久井原）

パパ 勝也 さん
ママ 正子 さん

お兄ちゃんが大好きな末っ子の寧々です。最近では、食器洗いから洗濯物たたみまで、進んでしてくれる様になりました。いつもありがとう♡

古閑原 歩夢くん

平成18年1月23日生（上平野）

パパ 幸生 さん
ママ ゆり さん

久留米から6月に引っ越してきた古閑原歩夢です。よろしくおねがいします。



藤本 和太琉くん

平成16年1月16日生（上久井原）

パパ 博 さん
ママ 礼子 さん

僕はいつもおじいちゃんとウルトラマンごっこしてるんだ。おおきくなったらウルトラマンになるぞ！



坂本 大地くん

平成18年10月13日生（住吉）

パパ 博敏 さん
ママ 陽子 さん

もうすぐ1歳になるよ。早く大きくなって、いろんな所へ遊びに行きたいなあ♪



人の動き

平成19年8月末日現在

（前月比）

世帯数	3,961世帯	（－ 3）
総人口	12,088 人	（ 9）
男	5,686 人	（ 2）
女	6,402 人	（ 7）

今月のお手軽逸品 10月

さばのから揚げおろしあえ



栄養素

さばには、たんぱく質・鉄分・ビタミンB1、B2が豊富です。さばの脂肪には血液をさらさらにしたり、脳を活性化させる働きがあります。



食生活改善推進員
竹下 松子さん（板橋東）

ひとくちメモ

さばは目が澄んでいて、皮に張りがあるって、腹がしっぺりした太めのものを選びましょう。傷みやすいので、すぐワタを出して冷蔵庫で保管し早めに調理しましょう。

【材料（4人分）】

- さば（三枚おろし）……1尾分
- しょう油……大さじ1
- 酒……大さじ1
- しょうがの絞り汁……小さじ2
- 小麦粉……適量
- 揚げ油……適量
- 大根……400g
- 大根の葉……少々
- 酢……大さじ6
- 砂糖……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 淡口しょう油……大さじ1

【作り方】

- ①さばは一口大に切り、しょうゆ・酒・しょうが汁で下味をつける。
- ②さばに小麦粉をつけ油で揚げる。
- ③大根はおろし、葉はゆでて小口切りにする。
- ④③と酢・砂糖・塩・うす口しょうゆを混ぜ合わせ、あえごろもを作る。
- ⑤さばを④であえ、器に盛る。

町民税（第3期）

今月の納税は？

国民健康保険税（第3期）

納期限日：10月31日
忘れずに納めましょう！