

すくすく日記



前淵 あかりちゃん

平成16年11月26日生 (用木)

パパ 哲治 さん
ママ 梢 さん

妹の珠妃の面倒をいつも見てくれる優しいお姉ちゃんです。4月からひまわり園に入園するので、皆さんよろしくお願ひしま〜す☆

武田 美美佳ちゃん

平成18年12月14日生 (板橋東)

パパ 好文 さん
ママ 恵美 さん

はじめまして、美美佳です。早く歩けるようになって、彩佳お姉ちゃんとお散歩したいなあ。



池田 愛海ちゃん

平成16年10月29日生 (萩原)

パパ 誠 さん
ママ 郁美 さん

少しおてんばな愛海ちゃん！明るく元気に育ってね〜。お兄ちゃんに負けないよ！失敗しても頑張ります。



北原 陽和ちゃん

平成18年12月14日生 (山十町)

パパ 武志 さん
ママ 香織 さん

ご飯が大好きなひよりです。毎日、なごみお姉ちゃんと元氣いっぱい遊んでいます。早く暖かくなって、お外で遊びたいなあ。



人の動き

平成19年11月末日現在

		(前月比)
世帯数	3,959世帯	(- 2)
総人口	12,042 人	(- 19)
男	5,663 人	(- 8)
女	6,379 人	(- 11)

今月のお手軽逸品 1月

野菜入り2色ナゲット



栄養素

お肉だけではなく、野菜・おからも入っているのでビタミンや食物繊維が摂れます。



食生活改善推進委員
斉木 千代子さん(鶯原)

ひとくちメモ

ナゲットとは、鶏むね肉だけを使って小麦粉などの粉類を利用して油で揚げたものを言います。少し多めに作って、冷凍しておく、お弁当のおかずにも便利です。

【材料(4人分)】

- 鶏むね肉……………2枚
- 玉ねぎ……………1/2個
- 人参……………1/2本
- 生椎茸……………1個
- ピーマン……………1個
- 卵……………1個
- おから……………100g
- カレー粉…小さじ1 1/2
- 鶏がらスープ…小さじ1 1/2
- 塩・こしょう……………少々
- 小麦粉……………少々
- レタス……………60g
- ミニトマト……………8個
- (バーベキューソース)
- ソース……………大さじ1
- ケチャップ……………大さじ1
- はちみつ……………大さじ1
- チリソース…大さじ1/2

【作り方】

- ①鶏肉は細かく刻み、包丁でたたく。野菜と椎茸はみじん切りにする。
- ②ボウルに①の鶏肉、おから、鶏がらスープ、塩・こしょうを入れ、混ぜて野菜を加える。
- ③②を2等分して、半分にはカレー粉を加える。
- ④③を食べやすい大きさの三角形に形作り、小麦粉をまぶし、油で揚げて、レタス、トマトで飾る。
- ⑤バーベキューソースの材料を混ぜ合わせる。

町民税 (第4期)

今月の納税は？

国民健康保険税 (第5期)

納期限日: 1月31日

忘れずに納めましょう!

「すくすく日記」大募集!! 写真に一言コメントを添えて役場企画室へお持ちください。