

はいポ〜ズ♡



坂本 こころ **心ちゃん**
平成14年7月14日生
(中央団地)

パパ 誠 志さん
ママ 清 子さん

妹の面倒を良く見てくれます。4月からは一年生ノ学校まではちょっと遠いけど、しっかり歩いて行ってね♡



樋口 たいよう **太陽くん**
平成14年8月23日生
(浦谷)

パパ 哲 男さん
ママ 恭 子さん

なんさま、かぼちゃが好物ノ店先の種もんを「これ、うまそう!!」と買ってきては、じいちゃん、ばあちゃんに「つくって〜」とお願いする太陽です。

人の動き

平成20年1月末日現在
(前月比)

世帯数	3,946 世帯 (-8)	出生	4人
総人口	11,860 人 (-5)	死亡	22人
男	5,577 人 (-2)	転入	33人
女	6,283 人 (-3)	転出	18人

編集後記

▶寒い冬が過ぎ、春を迎えましたね。みなさんいかがお過ごしでしょうか?今年の冬も例年と同じようにインフルエンザが猛威を振るっていたので、ボン酢は手洗いうがいをかなり実行していました。そんな中、テレビで厚生労働省の研究班が、万能ワクチンを開発したとの報道がありましたね。インフルエンザのウイルスは毎年形を変えるのでウイルスとワクチンのイタチごっこが続いていましたが、今回開発した「万能ワクチン」はあらゆるタイプのインフルエンザに効くみたいです。すでに動物実験で効果を確認しているとのことなので、この夢のようなワクチンが早期実用化されればいいなと思います。

(ボン酢)

▶3月といえばお別れの季節。学校を卒業する、会社を退職する、いろんなかたちがあると思います。卒業式の日、好きな人の第二ボタンの行方を気にしたり、転勤で遠くへ行ってしまう同僚に想いを伝えたり、今年もいろんなところでいろんなドラマが繰り広げられることでしょう。さてもう一つ、3月といえば桃の節句。我が家ではお雛様を飾っています。とってもキレイ☆と思いながら近づいて見ると・・・キヤーツ!三人官女のうち中央の女性の歯が真っ黒!(それは当たり前!)そうじゃなくて鼻にホクロができてるぅい、いつの間にか安いものじゃないだけにショック。ちよるちよる動き回る子どもたちに気をつけなければ・・・と思うカボスでした。

(カボス)

おいしヘルシークッキング〜!



白身魚の南蛮漬

栄養素

お酢は肉・魚介類・野菜などどんな素材とも相性いい調味料です。減塩食などにはお酢を使うと美味しくいただけますよ。また、お酢には防腐・静菌作用があり、食べ物を傷みにくくします。

ひとくちメモ

魚は白身魚ではなく、鯔やわかさぎでも美味しくできます。揚げたての魚を南蛮ダレに浸けると味がよくなります。



食生活改善推進員
坂梨みすみさん(下久井原)

【材料(4人分)】

● 白身魚 ……………4切れ	● セロリ ……………1/4本
● 小麦粉 ……………大さじ3	● 白ネギ ……………1/4本
● 塩・こしょう ……………少々	● だし汁 ……………150cc
● 揚げ油 ……………適量	● 砂糖 ……………大さじ2
● ピーマン ……………1個	● 食酢 ……………50cc
● 人参 ……………1/4本	● しょうゆ ……………大さじ2
● 玉ねぎ ……………1/2個	● 赤唐辛子 ……………1本

【作り方】

- ① 南蛮ダレをあわせて、よく混ぜておく。
- ② 玉ねぎは縦に薄切りにしてサッと水洗いし、人参は皮をむきせん切りに、ピーマンは横に細切り、セロリは筋をひいて3〜4cmの長さに切り、更に縦薄切りにする。
- ③ 南蛮たれはひと煮立ちさせ、野菜せん切り全て南蛮ダレに漬け込み一旦取り出しておく。
- ④ 白身魚に軽く塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、油を多めに入れたフライパンで揚げる。
- ⑤ 揚げた白身魚の熱々を南蛮ダレに浸ける。たれが全体にからまるように返す。
- ⑥ 白ネギは白髪ねぎにして水に放ち、最後に魚の上に飾る。

今月の納期は?

国民健康保険税(第6期)

納期限日: **3月31日(火)**

＊忘れずに納めましょう。＊



森林資源を大切にー
この広報紙はエコマーク認定の
再生紙を使用しています。