

はい ポーズ



川原 虹美ちゃん

平成15年8月4日生
(久米野)

パパ 寿 裕さん
ママ 直 美さん

お姉ちゃん大好きな虹美。いつもマネしたくて、今は算数を頑張っているね。自転車に乗れる様になったらサイクリング行こうね。



高峰 柊生くん

平成16年1月21日生
(皆行原)

パパ 満さん
ママ 久 美さん

4月からは年長さんですね。家族みんな素直で明るい柊生くんが大好きです(^.^)

はい ポーズ 大募集!!

はい ポーズではかわいい子どもさん(小学校就学前)の写真を募集します。
①子どもの氏名 ②ふりがな ③生年月日 ④行政区 ⑤保護者の氏名⑥コメント(60文字以内)を添えて本庁企画室又は総合支所総務課までご持参ください。
なお、応募多数の場合は次月号(順番に掲載)になります。ご了承ください。

人の動き

平成20年2月末日現在
(前月比)

世帯数	3,949	世帯(3)	出生	7人
総人口	11,854	人(-6)	死亡	12人
男	5,571	人(-6)	転入	24人
女	6,283	人(0)	転出	26人

編集後記

▶春になり桜の花も咲き乱れ、あちこちで花見をしている光景がみられるようになりました。「四季の国、日本」とよく言われたりしますが、四季折々の変化というのはとても情緒があります。しかし、あまり知られてはいませんが、四季があるのは日本だけではありません。(カナダやフランスにも四季はあります。)なぜ、日本にだけ四季があるように伝えられる事が多いのか詳しいことはわかりませんが、日本の宮中行事や民間伝承など、古来から伝わる伝統行事が、四季と深く結びついているのは日本だけだからという説があるようです。まあ、難しいことは抜きにして、花見ができたり、海水浴に行けたり、紅葉が観られたり、雪だるまを作れたり「日本に生れてよかったー!」(^^)ノと感じます。(ボン酢)

旬の物を簡単アレンジ

たけのこご飯



栄養素

竹の子にはビタミンE・亜鉛・銅などを含んでいるが、他の野菜に比べてビタミン類は少なく、栄養価は低い。しかし、食物繊維が豊富で、カロリーも低いことから、ヘルシーな食材とされる。

ひとくちメモ

竹の子は穂先を斜めに切って外側の皮を2~3枚むき、側に深く縦に切りめを入れる。鍋にひとつかみのぬかと赤唐辛子1本を入れ、たっぷりの水を加えてやわらかくなるまで約1時間ゆでる。冷めるまでそのままおき、皮をむいて洗い、水につけて冷蔵庫で保存する。



食生活改善推進員
牛島久美子さん(西口)

【材料(4人分)】

- 米……………3合
- ゆでた竹の子……………200g
- 油揚げ……………1枚
- しいたけ……………4枚
- だし汁……………3カップ
- 淡口しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- 木の芽……………適量

【作り方】

- ①米は炊く30分程前に洗って、ザルにあげて水気をきっておく。
- ②竹の子は上の柔らかい部分は縦に2cm程の長さの短冊切りにする。下の硬い部分は横に3~4mm厚さのいちょう切りにする。油揚げは油抜きをして縦半分に切って、さらに細切りにする。しいたけも細切りにする。
- ③鍋に竹の子・油揚げ・しいたけを入れて、だし汁(1カップ)・しょうゆ・酒・砂糖を入れ5~6分中火で煮て、具を取り出しておく。
- ④米を炊飯器に入れ、③の煮汁と残りのだし汁を合わせて3カップにして加え、塩を入れて普通に炊く。
- ⑤炊き上がったすぐに③の具を加え、十分に蒸らしてから全体にさっくりと混ぜ、器に盛り、木の芽を散らす。

写真の紹介

今回の写真は上津田の玉名・立花線沿いの桜の木です。桜は、春を象徴する花として、日本人にはなじみが深く、100円硬貨の表にも桜の花がデザインされているくらい最も有名な花の一つでもあります。

この、日本を代表する桜を大切にしていきたいものです。

※写真提供
竹下 康一さん(上岩)

