

はいポーズ!



石川 洗心 くん

H20年生まれ(立石)
パパ 秀幸 さん
ママ ひとみ さん
 いつも笑顔全開で周りを明るくしてくれる洗心君! ひまわり園まで歩く姿も今年で見納め。来年は小学校に向かって歩くところを楽しみにしています。



牧嶋 光太郎 くん

平成21年生まれ(藤田)
パパ 隆光 さん
ママ 志保 さん
 お父さん、お母さんのところに生まれてきてくれてありがとうございます。だーいすきだよ。

物の簡単アレンジ



大豆サラダ

材料(4人分量)

- | | | | |
|-------|------|------|--|
| 水煮大豆 | 200g | 塩 | 小さじ1 |
| 水煮コーン | 130g | A | プレーンヨーグルト 大さじ5
マヨネーズ 大さじ5
しょうゆ 小さじ1
塩、こしょう 少々 |
| 大根 | 180g | | |
| 人参 | 40g | | |
| きゅうり | 50g | きゅうり | 50g |
| 水菜 | 40g | 水菜 | 40g |

(作り方)

- 1 水煮大豆、水煮コーンをザルに上げ、水気をきる。
- 2 大根、人参は皮をむきせん切りにする。水菜は1cm程度の長さに切り水気を切っておく。
- 3 きゅうりは薄い輪切りにする。
- 4 Aを混ぜ合わせておく。
- 5 ボウルに大根、人参、きゅうりを入れて塩を加え全体に混ぜ合わせ5~6分程度おく。水気が出てきたらさっと水で洗い流し絞る。
- 6 混ぜ合わせたAに5と水菜を加え和える。

ひとくちメモ

ヨーグルトを加えることでさっぱりしたサラダに仕上がります。

栄養コメント

大豆、大豆製品は健康な成人で1日110gが目安量となっています。

人の動き

平成26年5月末日現在(先月比)

人口	10,972人	-7	出生	5人
男	5,157人	-1	死亡	17人
女	5,815人	-6	転入	28人
世帯数	3,901世帯	-2	転出	34人

※外国人を含む統計です

編集後記

本格的に暑い日々が続いていますね。ただ、夜になると昼と比べて急激に涼しくなるあたり、和 water 町は寒暖の差が激しい地域だと感じます。さて、6月は消防団で操法の訓練大会がありました。大会での選手のきびきびとした動き、見ている非常にかっこよかったです。ボールも今年、消防団員となったので、次回ぜひ選手として参加したいですね!

ボール



くまもとグリーン農業 応援宣言

今月の納期

国民健康保険税 1期
 後期高齢者
 医療保険料 1期

7月31日(木)まで
 ※納期限内には必ず納めましょう!