

はいポーズ!



木村未来 ちゃん

H21年生まれ(萩原)
 パパ 一輝さん
 ママ 舞さん
 いつまでも明るく笑顔のみくちゃんていてください!



高日向和莉 ちゃん

H22年生まれ(原口)
 パパ 和也さん
 ママ 綾子さん
 歌とお絵描きが大好きな和莉です。年長さんとして、色んなことに挑戦してほしいです!

の物を簡単アレンジ



玄米炊き込みご飯

材料(7~8人分量)

- 玄米 3カップ
- 水 700cc
- 切干し大根の戻し汁 100cc
- 油揚げ 1枚
- 切干し大根 15g
- 昆布 3cm角2枚
- ごぼう 80g
- 人参 80g
- 醤油 25cc
- 塩 小さじ1
- ごま油 小さじ1

(作り方)

- 切干し大根は、150ccの水に戻して絞、ざくざくと切る。戻し汁はとっておき、量をはかる。100ccに足りなければ水を足す。昆布もはさみなどで細かく切る。
- ごぼう、人参は千切りにする。油あげも切っておく。
- 玄米は洗って、分量の水に6時間〜一晩つける。
- 圧力鍋にごま油を熱し、ごぼうを5分ほど炒める。
- 全ての材料を入れ、軽く混ぜ、蓋をして火にかけ、圧が上がったら弱火にして30分炊く。

あまのともこ (天野 朋子氏 監修)

ひとくちメモ&栄養コメント

玄米は白米と比べ、血糖値やコレステロールの吸収を抑制する働きがある食物繊維を多く含んでいます。

はいポーズ! 写真大募集~

和水町在住のかわいい子どもさん(小学校入学前)の写真を募集します。

- ①子どもの氏名・ふりがな
- ②行政区
- ③保護者の氏名
- ④コメント(60字以内)

を添えて本庁まちづくり推進課または総合支所住民課までお持ちください。

※応募多数の場合は順番に掲載になります。ご了承ください。

問い合わせ先 本庁 まちづくり推進課 企画調整係 ☎0968・86・5721

人の動き

平成27年6月末日現在(先月比)

人口	10,787人	10	出生	4人
男	5,061人	-1	死亡	6人
女	5,726人	11	転入	40人
世帯数	3,881世帯	6	転出	28人

編集後記

どうも、スリープです。最近暑い日が続きますね(汗)。寝室にエアコンがないスリープは、とても寝苦しい夜を過ごしています。スリープは、野球をこよなく愛しているのですが、この間野球を見にヤフオクドームに行ってきました。やはり、生の迫力や雰囲気は、テレビで見るとは全然違いますね。終わった後、今年中にまた行きたいなと思いました。夏の甲子園もすぐ楽しみます。

8月はお祭りの季節です。8月1日、2日の古墳祭、そして8月13日の夏祭り盆踊り大会。スリープはどちらにも参加します。そしておそろしく写真を撮っています。この人スリープっぽいなあと思ったらぜひ声をおかけください(笑)。



スリープ

くもとグリーン農業 応援宣言