

# はいポーズ!



**松永 琉生** くん

H22年生まれ(立石)  
**パパ 靖明** さん  
**ママ 里枝** さん  
 いつも元気で優しいお兄ちゃん。弟がもう少し大きくなったら、たくさん遊んであげてね♪



**池田 結愛** ちゃん

H22年生まれ(立石)  
**パパ 誠剛** さん  
**ママ 田苗** さん  
 歌と踊りが大好きな結愛ちゃん。そのマイペースな姿にお父さんお母さんは癒されます。これからも元気な笑顔で大きく育て下さいね。

# 簡単アレシヨ



大豆の生姜煮

## 材料(4人分量)

- ゆで大豆 160g
- 砂糖 大さじ2
- ちりめんじゃこ 25g
- しょうゆ 大さじ1
- 人参 60g
- 酒 大さじ1
- 生姜 25g
- みりん 小さじ2
- 油 大さじ1
- いりごま 大さじ1

## (作り方)

- ①大豆はさっと水で流し、ザルに上げて水気をきっておく。ちりめんじゃこは熱湯をかけて塩気をぬく。人参と生姜はせん切りにする。
- ②鍋に油を入れて熱し、人参、生姜、ちりめんじゃこを入れて炒める。
- ③砂糖、しょうゆ、酒、みりんを調味し、ゆでた大豆を加え、汁がなくなるまで煮る。
- ④最後にごまを混ぜる。

## ひとくちメモ&栄養コメント

1日の豆・豆製品の目安量は、豆腐だけで摂取する場合は110g、納豆だけで1パック(40g)、または、ゆで大豆だけで45gになります。複数の食品を摂取する場合は、それぞれの量を減らす必要があります。

## 人の動き

平成27年9月末日現在(先月比)

人口	10,760人	-1	出生	8人
男	5,051人	2	死亡	15人
女	5,709人	-3	転入	30人
世帯数	3,886世帯	7	転出	24人

## 編集後記

こんにちは。スリープです。朝晩は、すっかり寒くなりましたね。皆さん風邪に気を付けてお過ごしくださいね。

10月は、国勢調査の回収に明け暮れました。初めての経験でいろいろありましたが、皆さんのおかげで無事に調査を終えることが出来ました。ありがとうございます。

11月は、金栗マラソン、和木町文化祭、山太郎祭に青年団ウォークラリーとイベントが盛りだくさんです。皆さんも何かのイベントに参加されてみてはいかがでしょうか。



くもとグリーン農業 応援宣言

## スリープ

## 今月の納期

国民健康保険税 4期  
 後期高齢者  
 医療保険料 5期  
 11月30日(月)まで

※納期限内には必ず納めましょう!