

すくすく日記



荒木 ^{みらい} 望来ちゃん

平成18年6月3日生（山十町）

パパ 龍 さん
ママ 加代 さん

お外が大好き♡みらいです。
毎日、ちーくん（兄）と泥んこ
になって遊んでいます！少し日
焼けがみ、本当は色白さん？な
んだけど…♡

齊木 ^{りょうこ} 棕子ちゃん

平成13年6月5日生（寺山）

パパ 和英 さん
ママ 優子 さん

外遊びと縄跳びが大好きな棕
ちゃんです。
これからにもここに、優しい女
の子でいてね。



原 ^{ひなの} 陽菜乃ちゃん

平成18年6月17日生（上和仁）

パパ 和樹 さん
ママ 美紀 さん

3姉妹の末っ子で、毎日お姉
ちゃんのおもちゃにされています。
早く歩けるようになって、お散
歩一緒にしようね♡お姉ちゃん!!



吉本 ^{みずき} 瑞輝くん

平成13年9月9日生（久米野）

パパ 大輔 さん
ママ 美沙子さん

3兄弟の真ん中で、いつも元気な瑞輝!!
お姉ちゃん、妹が大好きでいつも誰か
と一緒にいます。特に妹にはべったり
です。最近サッカーが大好きでパパと
サッカーするのが一番の楽しみです!!
4月からサッカー教室に入るのでがんば
って欲しいです。望夢・瑞輝・心美こ
れからも仲よし3兄弟でいてね♡♡♡



人の動き

平成19年3月末日現在

		(前月比)
世帯数	3,965世帯	(- 3)
総人口	12,172 人	(- 53)
男	5,730 人	(- 32)
女	6,442 人	(- 21)

今月のお手軽逸品 5月

「ししゃものヨーグルトマリネ」



栄養素

小魚と乳製品は相性が良い組み合
わせです。骨まで食べられるししゃ
もには、乳製品のカルシウム吸収を
助けるビタミンDも豊富です。



食生活改善推進員
松村ますみさん（岩尻）

ひとくちメモ

マリネ液に3時間くらい漬け込むとさらにおいしくな
ります。

【材料(4人分)】

- ししゃも…12尾 ●たまねぎ…1/2個
- セロリ…1/4個 ●にんじん…1/4個
- こしょう…少々 ●小麦粉…適量
- サラダ油…適量 ●パセリ…適量

《マリネ液》

- プレーンヨーグルト…150g ●オリーブ油…大さじ2
- 酢…大さじ1 ●レモン汁…大さじ1
- 練りからし…小さじ1/2 ●砂糖…小さじ2
- こしょう…適量

【作り方】

- ①たまねぎ・セロリはうす切りに、にんじんはせん切りにする。
- ②マリネ液の材料を混ぜ合わせ、①の野菜を加えてなじませる。
- ③ししゃもにこしょうをふり、小麦粉をまぶして、多めのサラダ油できつね色に焼く。
- ④焼きたてのししゃもを②に10分以上漬け込み、お皿に盛り付けて出来上がり