

すくすく日記

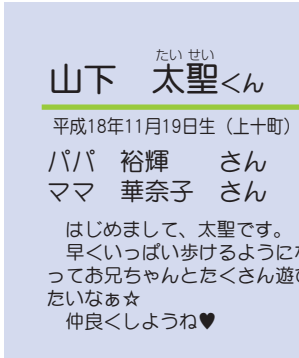


しゅんすけ
坂井 俊介くん

平成13年5月26日生 (米渡尾)

パパ 賢士 さん
ママ 美佐子 さん

イルカと恐竜が大好きなほく
です。
お米洗いを妹のばーちゃんといっしょにがんばっています。



たいせい
山下 太聖くん

平成18年11月19日生 (上十町)

パパ 裕輝 さん
ママ 華奈子 さん

はじめまして、太聖です。
早くいっぱい歩けるようにな
ってお兄ちゃんとたくさん遊び
たいなあ☆
仲良くしようね♥

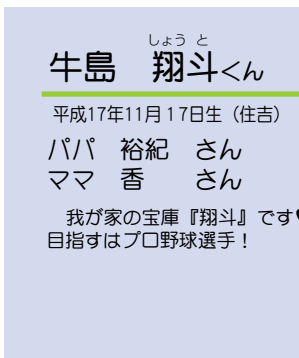


しょうえい
甲斐村 庄英くん

平成13年7月26日生 (岩尻)

パパ 瑞希 さん
ママ 美智子 さん

人を思いやる優しい面とユニ
ークな面もっています。家では、
ケンカしながらもお姉ちゃん
と仲良く遊んでいます。
これからもチャレンジ精神を
忘れずに、プラス面を伸ばして
いってください。



しょうと
牛島 翔斗くん

平成17年11月17日生 (住吉)

パパ 裕紀 さん
ママ 香 さん

我が家の宝庫『翔斗』です♥
目指すはプロ野球選手!



今月のお手軽逸品 12月

おからステイック



栄養素

おから・ごまは食
物繊維が豊富にふく
まれており、ひじき
は鉄分補給アップ、
スキムミルクはカル
シウム補給アップで
健康的なおやつです。



食生活改善推進委員
北原 弘子さん (上大田黒)

ひとくちメモ

手作りおやつにぴったりの1品です。時間も長くか
かりませんので、親子でちょっと時間がある時に一緒
に作られてはどうでしょうか?!

【材料(4人分)】

- おから……………40g
- スキムミルク……大さじ2
- ホットケーキミックス……40g
- 水……………適宜
- いりごま……………小さじ2
- 揚げ油……………適宜
- 芽ひじき……………小さじ1

【作り方】

- ①芽ひじきは水でもどしておく。
- ②ボールにおから・ホットケーキミックス・ごま・水気
を切ったひじき・スキムミルクを入れて混ぜ合わせ、
水で調節しながら耳たぶ位の固さに練る。
- ③5mm厚さにのばして、スティック状に切る。(手で棒
状にのばしても良い)
- ④きつね色にカラリと揚げる。

人の動き

平成19年10月末日現在

		(前月比)
世帯数	3,961世帯	(1)
総人口	12,061人	(- 18)
男	5,671人	(- 8)
女	6,390人	(- 10)

今月の納税は?

固定資産税 (第3期)

納期限日: **12月25日**
忘れずに納めましょう!

「すくすく日記」大募集!! 写真に一言コメントを添えて役場企画室へお持ちください。