

# すくすく日記

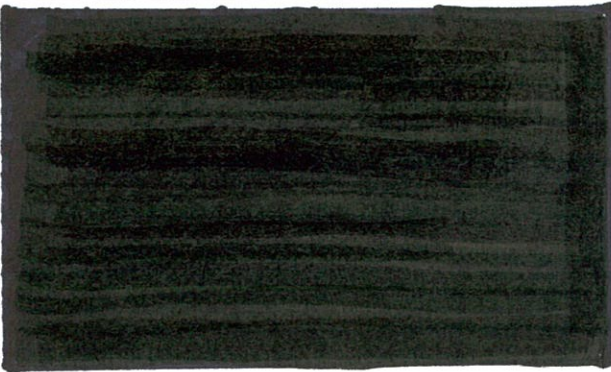


小山 礼華ちゃん

平成19年2月5日生 (和仁)

パパ 好隆 さん  
ママ 綾香 さん

お兄ちゃん大好き▽  
いっぱい遊んでね♪

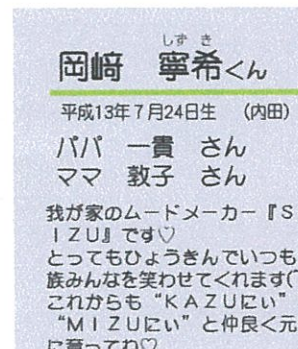


古郷 ほの香ちゃん

平成19年2月2日生 (板橋東)

パパ 貴之 さん  
ママ 利恵子 さん

二人姉妹の次女「ほの香」  
です。「パパにそっくり〜」  
とみんなに言われています。  
りみね〜ねとお外で遊ぶの  
が大好き!!  
みなさん、よろしくね☆



岡崎 寧希くん

平成13年7月24日生 (内田)

パパ 一貴 さん  
ママ 敦子 さん

我が家のムードメーカー『SH  
I ZU』です♡  
とってもひょうきんでいつも家  
族みんなを笑わせてくれます♡  
これからも「KAZUにい」と  
「MI ZUにい」と仲良く元気  
に育ってね♡



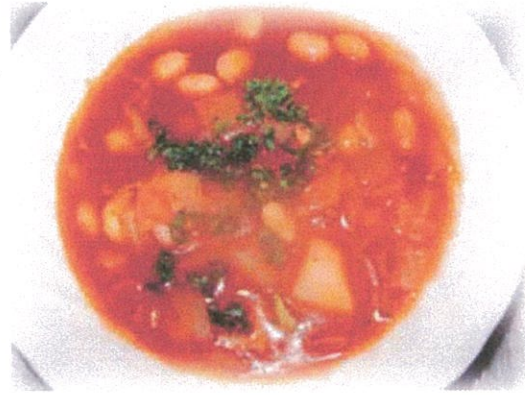
## 人の動き

平成19年12月末日現在 (前月比)

世帯数	3,960世帯	( - 1)
総人口	12,033 人	( - 9)
男	5,660 人	( - 3)
女	6,373 人	( - 6)

## 今月のお手軽逸品 2月

### 豆いりミネストローネ



#### 栄養素

野菜をたくさん入れることでビタミン補給、大豆を加えることで良質なたんぱく質が摂ることができます。良質なたんぱく質を効果的に体内で吸収するために、ビタミンは必要になります。最後にチーズなどを加えると、カルシウムも摂れ栄養満点なスープになります。



食生活改善推進委員  
米澤 貞子さん (西吉地)

#### ひとくちメモ

「ミネストローネ」とはイタリア語で「具だくさんのスープ」の意味です。トマトを利用した非常に簡単なイタリア料理のスープで、日本で言うならば「お味噌汁」です。

#### 【材料(4人分)】

- 水煮大豆……………100g ●トマト水煮缶…100g
- 玉ねぎ…………… 50g (A)
- 人参…………… 30g ●トマト缶汁+水…2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>カップ
- じゃが芋……………100g ●コンソメ…………… 1個
- 白菜…………… 50g ●塩・こしょう……………少々
- ベーコン…………… 30g ●パセリのみじん切り…少々

#### 【作り方】

- ①玉ねぎ・人参・じゃが芋・白菜・ベーコンは1cm角に切ります。パセリのみじん切りにしておく。
- ②トマト水煮缶は実と汁に分け、実はざく切りにする。豆はサッと水洗いしておく。
- ③鍋にバターを熱し、パセリ以外の①を炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら(A)と豆、トマトを加え、煮立ったらアクを取って弱火にし、約20分煮る。塩・こしょうで調味し、器に盛ってパセリを散らす。

### 固定資産税 (第4期)

今月の納税は？ 納期限日：2月29日  
忘れずに納めましょう！