

すくすく日記



谷崎 ひろつぐ 弘嗣くん

平成13年5月12日生 (日平)

パパ 義弘 さん
ママ 多恵 さん

強くて、優しいお兄ちゃん。
妹2人には、とっても人気で遊
んでくれる頼もしいお兄ちゃん
です。

倉掛 ちほ 智帆ちゃん

平成18年11月20日生 (板橋東)

パパ 浩之 さん
ママ 友美子 さん

はじめまして、智帆です。
お外へ出かけるのが大好き♥
早く暖かくなって思いっきり
お外で遊びたいなあ。
友だちたくさんほしいです。



居石 のぞみ 望未ちゃん

平成14年1月11日生 (内田)

パパ 裕臣 さん
ママ 恵美 さん

三人姉妹の三女“のんち
ちゃん”です。毎日がとっ
てもにぎやかです。

4月からは1年生だね!! 頑
張って学校行こうね♥



福山 ななみ 菜々美ちゃん

平成16年12月27日生 (上平野)

パパ 憲司 さん
ママ 美幸 さん

はじめまして菜々美です。
毎日弟の拓海くんと元気に遊
んでいます。お散歩するのが大
好きで、いつも弟の手を引っ張
ってお散歩しています。
みなさん、よろしく願いま
す。



人の動き

平成20年1月末日現在

		(前月比)
世帯数	3,959世帯	(- 1)
総人口	12,020 人	(- 13)
男	5,657 人	(- 3)
女	6,363 人	(- 10)

今月のお手軽逸品 3月

じゃが芋お好み焼き



栄養素

じゃが芋にはカリウ
ムとビタミンCが豊富
に含まれており、血圧
を下げたり、血管を丈
夫にする効果がありま
す。豚肉にはビタミン
B1が豊富に含まれ、疲
労回復や貧血防止に効
果があります。スキム
ミルクを加えることで、
不足しがちなカルシウ
ムも摂れます。



食生活改善推進委員
菊池 聡子さん(内田)

ひとくちメモ

家にある材料で簡単にできます！子どものおやつに
もピッタリな1品です。

【材料(4人分)】

- じゃが芋……………140g
- 片栗粉……………大さじ3
- にら……………20g
- 豚肉……………200g
- かつお節……………10g
- 塩……………小さじ1弱
- こしょう……………少々
- スキムミルク……………20g

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむき、水にさらした後、水気をふき取
り、すりおろし、ふきんで軽くしぼり水気をきる。
- ②豚肉はあらかじめ塩・こしょうをうすくして、軽く炒
めておく。
- ③にらは1cm位に切っておく。
- ④①の中に②、③と片栗粉を入れ、スキムミルク、塩を
加えて2等分して、小判形にしてフライパンでこんが
り両面を焼く。片面にかつお節をかける。

国民健康保険税 (第6期)

今月の納税は？

納期限日：3月31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。