



田代 岬くん
みさき
平成19年6月30日生(下大田黒)
パパ 英治さん
ママ 恵梨さん

三男坊の岬です。お兄ちゃんたちと一緒に元
気いっぱい遊んでいます。歌に合わせて踊るの
が大好きです。



石原 康生くん
こうせい
平成14年7月15日生(大江田)
ママ 久代さん

元気いっぱいの康生です。毎日お姉ちゃんと
ケンカして怒られるけど、大きくなったらお姉
ちゃんとお母さんを守ってあげるよ!



塩山 彪雅くん
ひゅうが
平成15年1月23日生(白石)
パパ 淳一さん
ママ 寿美さん

3人兄弟の1番上のお兄ちゃんです。
とても元気がよく、弟や妹の面倒を見てくれる、
しっかり者のお兄ちゃん!! サッカーが大好きで
毎日練習頑張っています。

牧場の混ぜご飯



栄養素

カルシウム補給ができ、し
ょうがが入って新陳代謝も
よくなり、ごぼうで食物繊維
が摂れます。



食生活改善推進委員
岡本 尋子さん(中十町)

ひとくちメモ

普通のとはちょっと変わった混ぜご飯! カッテージチーズが入
っているとは感じられません。

【材料(5人分)】

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| ● 米 …………… 3合 | ● しょうが …………… 1かけ |
| ● 牛乳豆腐
(カッテージチーズ) … 100g | ● サラダ油 …………… 大さじ1 |
| ● 鶏ひき肉 …………… 100g | ● 調味料(A)
しょうゆ …… 大さじ3 1/2 |
| ● ごぼう …………… 60g | みりん …………… 大さじ2 |
| ● 人参 …………… 30g | 酒 …………… 大さじ2 |
| ● 干椎茸 …………… 中2枚 | 砂糖 …………… 小さじ2 |

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにしてアク抜きし、人参は細切り、もどした
椎茸としょうがはみじん切り、カッテージチーズは小さくほぐ
しておく。
- ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉と①を同時に入れて、ひき肉をほ
ぐしながら炒める。
- ③ Aの調味料を加え汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 炊きたてのご飯に混ぜる。

編集後記

▼夏休みも終わり、皆さん夏の思い出
くさん出ましたか?
▼私はなんと、北京オリンピック
の開催において日本選手団の活躍に感
動しました。皆さんも同じ気持ちだ
と思います。スポーツはいいですね。
競技の勝ち負けだけでなく、スポーツを
通じて選手も応援する私達も、一つにな
れる。あ、何か運動してみようかな★と
思うかもしれませんが……
▼まだまだ残暑厳しいですね。体調等崩
されていませんか? 夏の疲れをとり温
泉にでもゆつくり行きたいなと計画中
です! (まりも)
▼暑い日が続いていますが、と
ころでボン酢が最近気になっている言葉
があります。それは「エコドライブ」。
ここ数年でガソリンが大幅に高騰を見
せています。しかし、現代は車社会で私
達の生活には必要不可欠なものとなっ
ています。そこで、ガソリンが高い今、節
約する方法の一つにエコドライブがあり
ます。具体的にどういふことをすればい
いのかというと、まずタイヤをこまめに
チェックすることです。タイヤが大幅に
磨り減っていたり、空気圧が適正でな
いとそれだけで燃費が悪くなります。昔は
半年に一回ぐらいしか点検していなかっ
たのですが、最近は月に1回のペースで
点検しています。それからいつもの普通
の発進より少し緩やかに発進するだけで
燃費が改善するそうです。
▼奇々たり、時間に追われているとい
うアクセル操作が荒くなりがちです
が、そういう時こそ時間に余裕を持つて
ゆつたりした気分で運転しましょう。や
さしい運転操作は安全運転にもつながり
ますしね! (ボン酢)

今月の納期は?

国民健康保険税
(第2期)

納期限日: **9月30日**
忘れずに納めましょう!