

すくすく日記



菊川 明里 ちゃん
あかり
平成18年7月30日生(北原)
パパ 健司さん
ママ 明子さん

はいポーズ!!
ちゃんと撮れたかなあ?大好きなおじいちゃん、
いつも遊んでくれてありがとう。



前田 知香 ちゃん
ともか
平成14年9月20日生(大江田)
パパ 和広さん
ママ 聡子さん

弟の面倒をよくみてるお姉ちゃん。
ひまわり園での最後の運動会も年長さんら
しく最後まで元気一杯頑張りました。

人の動き 平成20年9月末日現在			
		(前月比)	
世帯数	3,960	世帯	(-2)
総人口	11,876	人	(-13)
男	5,576	人	(-3)
女	6,300	人	(-10)

▼朝晩の冷え込みが激しくなりすっかり
秋本番って感じですね。皆さんいかがお
過ごしですか?11月は、町の行事やイベ
ントが多く広報係は大忙しです。
▼ところで最近ボン酢は、雑貨屋巡りに
はまっています。その目的はすばり癒しグ
ツス!いや、探せば色々あるもんで
すね。
ちなみにボン酢の最近のお気に入り
は押しグツスです。本格的なものから
持ち運びができるものまで様々あるん
ですが、これでつばを刺激するとかなり
気持いいです。
▼最近ストレス社会と呼ばれています
が、みなさんも自分なりの癒しを見つけ
てストレスを発散しましょう!
(ボン酢)

(まりも)

今月のお手軽逸品 11月

アピオスうどん 味噌煮込み



食生活改善推進委員
齊木千代子さん(鶯原)

栄養素

アピオスは他のイモ類に比べてエネ
ルギーが高く、鉄分・たんぱく質・食物
繊維・カルシウムが豊富に含まれてい
ます。また、マメ科ということもあり、イソ
フラボンが多く含まれています。

ひとくちメモ

アピオスのおいしい食べ方は、洗って皮ごと3分間ほど蒸して、
塩を振ったり、バターで和えたりするといいです。

【材料(4人分)】

- アピオスうどん …300g
- 鶏ささみ ……240g
- 厚揚げ ……1/2枚
- かぼちゃ ……300g
- 大根 ……100g
- 人参 ……80g
- 玉ねぎ ……60g
- 小松菜 ……60g
- だし汁 ……6カップ
- 味噌 ……大さじ3 1/3
- みりん ……大さじ1 1/3

【作り方】

- ① アピオスうどんは固めにゆがいておく。ささみはスジを除いて削
ぎ切りにする。厚揚げは熱湯に通して油抜きをし、縦半分に切っ
て5mm厚さに切る。
- ② かぼちゃは3mm厚さのいちよう切りをする。大根と人参も薄
いいちよう切り、玉ねぎは薄いくし形に切る。小松菜は茹でて、水に
とって絞り、3cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁と大根・人参・玉ねぎを入れて火にかけ、煮立ったら弱火
にして5～6分煮て、ささみ・油揚げ・かぼちゃを加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらみりんを加え、味噌を煮汁で少し溶いて
入れ、うどんと小松菜を加えてひと煮する。

今月の納期は?

国民健康保健税(第4期)

納期限日: **12月1日**
忘れずに納めましょう!

編集後記

▼今年残すところ後二カ月となりました
が皆さんいかがお過ごしですか?皆さん
にご報告があります。四月から広報なご
みを一生懸命作成し毎月お届けしてきま
した。

▼この度、まりもは母となり一つの生命
をお腹に宿しています。広報はボン酢さ
んに託し、今月号をもつてしばらくお休
みを頂くことになりました。お世話にな
りました。