



広報
なごみ

2010 JUNE
平成22年6月1日発行



あい り
船津愛梨ちゃん

平成17年生まれ(前原)

パパ 良太さん
ママ 桂子さん

いつも妹・弟と遊んでくれてありがとう!!
そんな優しい愛梨の笑顔が大好きだよ♡
健康に気をつけて年長さんでも健康賞がもらえる様に頑張ろうね!

そう 美
北川颯真くん

平成16年生まれ(大江田)

パパ 雅和さん
ママ 純代さん

保育園での最後の1年間、
いろんな事にチャレンジ
して楽しく過ごしてね!



ひじきの
ごまサラダ

材料(4人分)

- ・芽ひじき(乾燥)—— 20g
- ・しょうゆ—— 小さじ2
- ・みりん—— 小さじ2
- ・きゅうり—— 1本
- ・サラダ玉ねぎ—— 50g
- ・油揚げ—— 1枚
- ・白すりごま—— 大さじ3
- ・プレーンヨーグルト—— 100g
- ・マヨネーズ—— 大さじ3
- ・しょうゆ—— 小さじ2
- ・塩・こしょう—— 各少々

(作り方)

- ①ひじきは水で戻し、水気をきってしょうゆとみりんをまぶす。きゅうり、サラダ玉ねぎはせん切りにする。塩を軽くふり、もみこみしばらくしたら流水で流し軽く絞る。油揚げはフライパンで焼き、長さ3cmのほそ切りにする。
- ②白すりごまを、ヨーグルト、マヨネーズ、しょうゆと合わせてあえ衣をつくる。①とあえて、塩・こしょうで味を整える。

ひとくちメモ

調味料の中に、からしや生姜などを加えるとまた違った味が楽しめると思います。



北原キヌ子さん(下平野)

栄養コメント

ひじきには、鉄分や食物繊維が豊富に含まれております。ヨーグルトも入っていますので、育ち盛りの子ども達に必要なとされる鉄分、カルシウムが沢山摂れます。

人の動き

平成22年4月末日現在(先月比)

人口	11,706人	-2	出生	9人
男	5,487人	-6	死亡	21人
女	6,219人	4	転入	44人
世帯数	3,946世帯	-4	転出	34人

今月の納期

住民税 第1期

平成22年6月30日(水)まで。
※納期限内には必ず納めましょう!



表紙の紹介

今回は、菊水ひまわり園と春富保育園に行き、給食の様子を撮影してきました。準備ができ当番さんが前に出て、手を合わせて「いただきます」を行います。野菜を作る農家の人や、給食を作ってくれる先生たちに感謝しながら…。

その後、みんなおいしそうに黙々と食べていました。

2ページでも紹介しているとおり6月は食育月間です。「食卓を囲む事の大切さ」や「食事のありがたさ」など、食の持つ多様な役割について今一度みなさんも考えてみませんか。



このごろ身近に結婚する人がたくさんいて、独身の私は嬉しさや羨ましさや焦りなどなど、胸中複雑です…。そろそろ本腰を入れて婚活をしなきゃ!と思うのですが、やらなきゃいけないことが多すぎて結局何ひとつ手がつけれません。でも今は急がず焦らず、一つひとつの出会いを大切に頑張っていこうと思います。

(マロン)

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いておりますが皆さんいかがお過ごしですか?私はいとうと、何か始めたいなど二念発起し、ヨガ教室に通い精神統一や体のゆがみをとったり、山の中を散策することで、ストレスが減少すると聞いたので、早速友達を誘って行ってみようと思っています。毎日慌ただしく過ごしているのに、時には気持ちを静め穏やかに過ごすことも必要かなと思います。

(まりも)

編集後記

●熊本市玉名郡和水町江田3886
●URL <http://www.townnagoni.jp/>
●E-mail nagoni@townnagoni.jp

森林資源を大切に
この広報紙はエコマーク認定の
再生紙を使用しています。