

はいポーズ!



徳永 葵咲 ちゃん

H21年生まれ(下津原西)
パパ 隆二 さん
ママ 百香 さん
 何にでも一生懸命で弟の世話をしてくれる葵咲(^^)いつもありがとう♡



奥村 翔 くん

H21年生まれ(日平)
パパ 直 さん
ママ 梢 さん
 お姉ちゃんと妹の3人兄弟です。日平に住んでいます。ボール遊びが好きなのでサッカーをいっぱいしたいです。

の物を簡単アレンジ



彩り温野菜サラダ

材料(4人分量)

ブロッコリー ——— 120g にんにく ——— 適宜
 カリフラワー ——— 120g ごま油 ——— 小さじ1
 黄パプリカ ——— 40g オイスターソース — 小さじ2
 赤パプリカ ——— 40g A 水 ——— 小さじ2
 エリンギ ——— 40g 酢 ——— 小さじ2

(作り方)

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房にわけろ。エリンギは縦4~5cmの長さで薄切り、パプリカは1cm幅程度に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 にんにく以外の①の材料をさっとゆでておく。
- 3 フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、焦がさないようによく炒める。香りが立ったら火を止めて少し冷まし、Aの調味料を入れる。
- 4 ②を③で和えて、皿に盛る。

ひとくちメモ

食べやすいようにベーコンなどを加えても美味しくいただけます。

栄養コメント

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。ストレスから体を守るにはビタミンB6が豊富に含まれているブロッコリーやカリフラワーを使った料理をお勧めします。

人の動き

平成27年1月末日現在(先月比)

人口	10,862人	-12	出生	4人
男	5,114人	-1	死亡	20人
女	5,748人	-11	転入	26人
世帯数	3,882世帯	-4	転出	22人

編集後記

段々と暖かくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。気温の上昇に伴い、様々なことに意欲がわいてくるのではないのでしょうか?

ポールは中学から今までバレーボールをしていますが、この冬、練習や大会になかなか行けずにいたことを反省しています(汗)皆さんは、ポールと違い寒さに負けず、スポーツや文芸などに励まれていることでしょうか(笑)今年度もあとわずかとまりました。広報を通して和歌町を盛り上げていきますのでよろしくお願ひごまつまー!



くまもとグリーン農業 広報担当

今月の納期

国民健康保険税 6期

3月31日(火)まで

※納期限内には必ず納めましょう!