

今月の

クッキングレシピ



フルーツ白和え

〈一人分の栄養量〉 熱量 93kcal たんぱく質 2.4g 塩分 0.1g



材料 (4人分・正味量)

- 絹ごし豆腐 100g
- クリームチーズ 28g
- マヨネーズ 12g
- りんご 80g
- 柿 60g
- いちご 8粒

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、十分に水切りする。
- ② りんご、柿、いちご4個は食べやすい一口大にスライスする。
- ③ 残りのいちごは飾り用に小さくカット。
- ④ 水切りした豆腐とクリームチーズを練り合わせ、なめらかになったところでマヨネーズを入れる。
- ⑤ ④と②を和えて器に盛り、いちごを飾る。

調理の ワンポイントアドバイス

熊本県栄養士会のヘルシーメニューを参考に作りました。好きな果物を使って、作ってみませんか。火を使わないので、小さなお子さんと一緒に作るのも安心です。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



おおきりこ
大木 莉子さん
(肥猪)

もっともっと字がうまくなるように頑張ります。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



まつなが
⑤ **松永 蘭ちゃん** 6歳
誕生日:平成27年9月11日

まつなが
⑤ **松永 ゆずちゃん** 4歳
誕生日:平成29年12月20日
(住まい:関町)

これからも元気に育ってね♡
(パパ、ママより)

募集

町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

いつもお仕事ありがとう ▶ 文化幼稚園

なんでんかんでん

認定こども園文化幼稚園(久保田美智子園長)の年長児11人が11月22日に役場を訪問し、ビオラの花とメッセージカードを手渡ししました。

同園は、毎年11月23日の「勤労感謝の日」に合わせて町内の事業所などを訪問し、働いている人たちに感謝の気持ちを伝える活動をしています。

園児たちが声をそろえて「いつもお仕事ありがとうございます」と元気よくあいさつすると、城野課長補佐は「素敵なお花をありがとうございます。これからも町の皆さんのために頑張ります」と笑顔でお礼の言葉を述べました。



彩時季