

今月の

クッキングレシピ



ミルク豚汁

〈一人分の栄養量〉 熱量 172kcal たんぱく質 7.5g 食塩相当量 0.7g



材料 (4人分・正味量)

豚ばら薄切り.....100g
 にんじん.....50g
 玉ねぎ.....100g
 ジャガイモ.....100g
 だし汁.....480cc
 牛乳.....200ml
 みそ.....大さじ2
 小ねぎ.....8g

作り方

- ① にんじんは半月切り、玉ねぎは薄くスライス、じゃがいもは、いちよう切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を加えて煮る。煮立ったら3cm幅に切った豚肉を加え、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。器に盛りつけ、小ねぎを散らす。

調理のワンポイント アドバイス

昆布とかつお節で取っただし汁を使っています。牛乳を使うことで減塩になります。だし汁の作りやすい分量:600ccのだし汁(水800cc、だし昆布6g、かつお節12g)

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



ほんだ つばさ
本田 翼さん
 (三小 6年)

絵を書くのが大好きです

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、写真とコメントを添えて、役場総務課へお持ちください(郵送も可)。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



矢野の 啓くん 3歳(後)
 誕生日:令和2年8月31日
 晋くん 0歳(前)
 誕生日:令和5年9月2日

姉弟、仲良くしてね。パパとママの宝物です。(パパ、ママより)



よねだ とわく
米田 友和くん
 5歳
 誕生日:平成30年8月27日

お兄ちゃんと仲良くサッカー頑張ってるね! (パパ、ママより)

募集

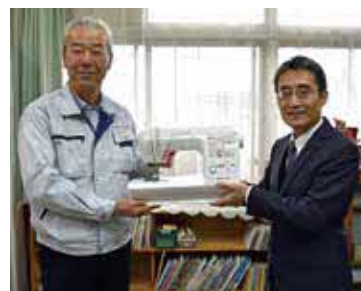
町内にお住いの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。右のコードからお申し込みください。



◀申込フォーム

金型協議会が電子ミシンを寄贈(四小)

南関町金型金属加工企業連絡協議会(まつばらともひろ 松原智浩会長)は3月5日、南関第四小学校(はまざきたいし 浜崎泰史校長)へ電子ミシン3台を寄贈しました。同協議会では、子どもたちへの支援を通して地域に貢献できればと今回の寄贈を企画。浜崎校長は「ミシンの老朽化や台数不足が進む中、今回ミシンを寄贈していただき大変ありがたい。5年生から家庭科の授業でミシンを使い、実際に手作りしたエプロンを給食の時間に着用するなど、子どもたちにとっても貴重な体験となるので、これから大切に有効活用していきます」とお礼を述べました。



▲第四小学校に寄贈されたミシン

彩時季