

今月の

クッキングレシピ



かぼちゃのミルク煮

(一人分の栄養量) 熱量 136kcal たんぱく質 6.2g 食塩相当量 0.4g



材料 (4人分・正味量)

かぼちゃ..... 400g
 水..... 200cc
 牛乳..... 200cc
 粉チーズ..... 大さじ4
 塩..... 少々
 こしょう..... 少々

作り方

- ① かぼちゃは、一口大に切る。
- ② 鍋に①と水を入れ中火で4～5分程煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 塩、こしょう、粉チーズを入れ全体になじませ、器に盛る。

調理の ワンポイントアドバイス

牛乳を入れたら焦げないように注意します。
 牛乳を使うことで、減塩につながります。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



ひらかわ しょう
平川 笑さん
 (細永)

レゴであそぶのが好きです。
 レゴでガンダムや大きな家をつくらしています。

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



兄弟なかよく これからも皆で楽しくすごそうね！
 (パパ・ママより)

津田 健翔くん 2歳 (左)
 誕生日：令和2年1月14日(住まい：下坂下)

津田 唯翔くん 4歳 (右)
 誕生日：平成30年9月28日(住まい：下坂下)

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。

二小の秋祭り

10月13日、南関第二小学校(隈部孝二校長)で「秋祭り」が開催され、放課後の学校に祭りを楽しむ児童のにぎやかな声が響きました。

今年で3年目となる当イベントは、コロナ禍で行事やイベントが少なくなった中でも、みんなで楽しい時間を共有してもらいたいとPTAが企画。放課後子ども教室スタッフと地域やPTAのボランティア有志、職員チームが準備し、1年生から6年生が8つの縦割り班に分かれて、射的や金魚すくい、お菓子釣りやスライムづくりを楽しみました。

5年生の猿渡 可菜さん(長山)は「いろいろな出し物があって楽しかったです。来年はもっと上手にできたらうれしいです」と笑顔で話しました。



▲トッパ丸と金魚すくいを楽しむ児童

彩時季

さいじき