今月のクッキングレシピ

いりこ入りにんじん炊き込みごはん

〈1人分の栄養量〉熱量 337kcal　たんぱく質 9.2g　食塩相当量 0.9g

材料（4人分・正味量）

- 米……2合
- にんじん……200g
- えのき茸……100g
- 油揚げ……1枚（40g）
- いりこ……25g
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ しょうゆ……大さじ1
- Ⓐ 水……320mℓ

作り方

① いりこは頭とおなかをとり、大きいものは食べやすい大きさに折る。

② にんじんは半量をすりおろし、残りは7～8mm角に切る。えのきは1cm長さに切り、油揚げは7～8mm角に切る。

③ 米を洗い、炊飯器に入れ、Ⓐとすりおろしのにんじんを加え混ぜる。

④ いりこをのせ、さらに残りの具をのせ炊飯する。

調理のワンポイントアドバイス

いりこ、角切りのにんじん、えのき茸、油揚げはお米と混ぜずに上にのせます。
子どもクッキング教室で作りました。おいしいしいとおかわりをする人もいました。

問 健康推進課 保健予防係（保健センター） ☎53-3298

今月の題字

田中（たなか）　大紋（たもん）くん

「サッカーの試合をがんばります」

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

佐田（さた）　冬喜（とき）ちゃん　2歳　右

誕生日：令和6年1月4日

佐田（さた）　幸春（こうしゅん）くん　4歳　左

誕生日：令和4年4月2日

生き物がだいすきな幸春と、
食べる事がだいすきな冬喜(^^)
なかよし兄妹です!!

彩時季（さいじき）

穏やかな風に包まれて

町子ども会なかよしキャンプ

9月12日～13日、南関町子ども会連合会（平山大介会長）は、岳間渓谷キャンプ場（山鹿市）で「なかよしキャンプ」を開催しました。

子ども会では、今年度より子ども会のイベントでスタッフとして活動するジュニアリーダーを中学生に向けて募集しており、今回のキャンプには2名の中学生が参加しました。ジュニアリーダーを中心に、川遊びや夕食のカレー作り、五右衛門風呂の湯沸かしなどのグループ活動が実践され、学校や学年の垣根を越えて活発なコミュニケーションが取られていました。

参加した子どもたちからは、「毎月キャンプをしてほしい!」との声も挙がり、大盛況のうちに充実した2日間を終えました。

この広報紙は再生紙を使用しています。
編集・発行　南関町役場　総務課
〒861-0898 玉名郡南関町大字関町64
TEL (0968) 57-8500　FAX53-2351
印刷　㈱キャップ