

今月の

クッキングレシピ



切り干し大根とサバ缶のサラダ

〈一人分の栄養量〉 熱量 93kcal たんぱく質 10.0g 食塩相当量 0.5g



材料 (1人分・正味量)

切り干し大根…………… 10g
 サバの水煮缶 …… 1/4缶
 カットわかめ…………… 0.5g

作り方

- ① 切り干し大根は、食べやすい長さにキッチンバサミでカットする。
- ② ポリ袋に①とカットわかめ、サバ水煮缶 (缶汁ごと) を入れよくなじませる。

調理の ワンポイント アドバイス

いざという時のためのパッキング。非常時に備えて平常時から作り慣れていると便利です。
 そのままでも、沸騰したお湯で温めてもおいしく食べられます。
 お湯で温めるときは、高密度ポリエチレンと書いてあるものをご利用ください。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



あらまき たいち
荒牧 大智さん

5年生になりました。友達と遊ぶことが大好きです。

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



なかむら りんと
中村 玲斗くん
 誕生日：令和2年9月1日 **3歳**

これからも元気いっぱい育てね！
 (お父さん、お母さんより)



うらはら ゆせい
浦原 悠生くん
 誕生日：平成30年8月9日 **5歳**

恐竜が大好きな悠生！いっぱい遊んでスクスク成長してね☆ (お父さん・お母さんより)

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

夏をたっぷり満喫

8月13日、肥猪区のコミュニティ広場で夏祭りが開催され、地域の子どもたちや年配の人を中心に約100人が祭りを楽しみました。地域の人やお盆で帰省した子どもたちに祭りを楽しんでもらいたいと、肥猪区内の有志組織「平成会」が企画。当会メンバーによって6つの露店が出店され、焼きそばやかき氷、焼きとうもろこしなどがふるまわれました。また、ビンゴ大会やグラウンドゴルフ大会も行われ、会場は祭りを楽しむ人たちの笑顔であふれました。



▲ミニゲームやグルメを楽しむ来場者

彩時季

やまごじき