

今月の

クッキングレシピ



玉ねぎピザ

〈1人分の栄養量〉熱量 139kcal たんぱく質 9.2g 塩分 1.0g

材料 (4人分・正味量)

玉ねぎ.....400g
ツナ缶(水煮).....80g
コーン.....40g
ケチャップ.....40g
ピザ用チーズ.....80g
油.....小さじ1
パセリ.....適量

作り方

- ① 玉ねぎは輪切りの、4等分にする。パセリは刻む。ツナは水を切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。
- ③ 玉ねぎが透きとおり焼き目がついたら裏返す。ケチャップをぬって、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り付け、パセリをちらす。



調理のワンポイント
アドバイス

玉ねぎをピザ生地のかわりに使い作ります。
子どもクッキング教室で作り、好評でした。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

今月の題字



よこまくら あんり
横枕 杏莉さん

新体操とかけ算の九九を覚える
ことを頑張っています。

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(郵送可)。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



姉妹仲良く!元氣よく!いっぱい笑って
過ごせますように!

竹下 楓果さん 6歳
誕生日:平成30年8月2日
(写真左)



いっぱい大きくなってね!

猿渡 彩陽さん 1歳
誕生日:令和5年11月16日
(写真右)

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。
右のコードからお申し込みください。



◀申込フォーム

稲刈り&脱穀を体験(一小)

10月9日、南関第一小学校(唐津智彦校長)の5年生が同校近くの水田で稲刈りを体験しました。同校では、地域学習の一環として、5年生が農業を学習。今年6月に自分たちで田植えし大きく育った稲を、地元農家の人に教わりながらのこ鎌を使い、広い田んぼの稲を刈り取っていきました。稲刈りの後は脱穀にも挑戦。大量の稲穂が脱穀されていく様子を見学し、「すごい」といった驚きの声があがりました。



▲脱穀機で脱穀に挑戦する児童

◀コツをつかみ手際よく刈る児童

彩時季

さいじき