

今月の

クッキングレシピ



ほうれん草ともやしの和え物

〈一人分の栄養量〉 熱量 57kcal たんぱく質 2.7g 食塩相当量 0.4g



材料 (4人分・正味量)



- ほうれん草 120g
- もやし 120g
- かいわれ大根 20g
- ④ 酢 大さじ1・1/3
- しょうゆ 小さじ2
- ⑤ いりごま 大さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方



- ① ほうれん草は茹でて、3センチの長さに切る。もやしは茹でて水気を切る。
- ② かいわれ大根は3センチ程の長さに切る。
- ③ ④のいりごまをすり、酢、しょうゆ、ごま油を加え、①と②を和える。

調理の ワンポイントアドバイス

ごま油で風味をつけ、酢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



はまぐち さな
濱口 紗那さん
(久重)

6年生最後の思い出を作りたいです。

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



遠山 あおいちゃん 3歳 (前)

誕生日: 令和元年10月30日

遠山 そうた 蒼太くん 5歳 (後)

誕生日: 平成29年10月29日

(住まい: 四ツ原)

いっぱい遊んで歌って、笑顔をお願い (パパ・ママより)

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。

宝くじの助成金で整備しました。

令和4年度コミュニティ助成事業を活用し、ふれあい広場にユニバーサルデザイン遊具を設置しました。

コミュニティ助成事業とは、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの受託収入を財源に、宝くじの社会貢献広報事業として、地域社会の健全な発展と住民の福祉の向上を目的に、さまざまな分野の地域コミュニティ活動を支援する制度です。

問 教育課 生涯学習係 ☎57-8507



▲遊具で遊ぶ子どもたち

なんでんかんでん

彩時季

さいじき