



本間 爽弓 ちゃん
平成20年7月17日生まれ
(若里 本間 満・貴子さん)

ぽんぽん、やめ、ひか。
伝い歩き真っ最中です。お兄ちゃん
やいとこのにくに達が大好き♡
早く歩けるようになって、いっぱい
一緒に遊びたいナ♪



小林 史佳 ちゃん
平成20年7月30日生まれ
(西富 小林 正典・博美さん)

はじめまして、こばやし ふみか
です。わたしはハイハイができるよ
うになった頃から毎晩テレビに近
づいて、次の日のお天気をチェックし
ているの。*の日はお散歩している
ので見かけたら声をかけてね!!

※「baby face」では掲載するお子さんを募集しています。
掲載を希望される方は、誕生月の前月10日までに保
健福祉課保健師までご連絡ください。なお、希望者多
数の場合はこちらで抽選させていただきますことをご
了承ください。

★お誕生おめでとうございます

平成21年5月生まれの赤ちゃん

橋本 悠磨(ゆうま)くん ★5月27日生まれ
宮前町 橋本典幸・留美子 さん

八木 俊亮(しゅんすけ)くん★5月27日生まれ
仁倉 八木崇・佳寿子 さん

夏の交通安全運動

7月17日(金)～7月26日(日)



ストップ・ザ・交通事故死
めざせ安全で安心な北海道

運動の重点

- 子どもの交通事故防止
- 二輪車・自転車の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルト・チャイルドシート
の正しい着用
- 交差点の交通事故防止



食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

佐呂間産がぼちや
と道産はちみつ
の
大学芋風

1人分▶65Kcal
塩分▶0.1g



陶器/陶遊子代表 岸 みどり作

材料 | 8人分

- 南瓜1/4 個
- 揚げ油適量
- はちみつ大さじ3
- 醤油小さじ1
- 酢小さじ1
- ごま油少々
- 白ごま少々

※大さじ= 15ccのサジ
小さじ= 5ccのサジ

平成20年度の食生活改善指導教室へル
シー弁当協力店のメニューから、今月は
「すみやかっぱ」土本副さんの南瓜を活
用した料理をご紹介します。お弁当のお
かずにも、子どものおやつにも、食
卓の一品料理に良しの万能メニューで
す。砂糖を使わずに、南瓜の自然の美味
しさとはちみつの優しい甘さで仕上げま
した。かぼちやは素揚げにより吸油率が
低いため、エネルギーも控えめです。

作り方

- 1 南瓜は種をとり、3cm角のさいの目に切り分けます。(皮は所々をむいておいても良いでしょう)
- 2 揚げ油を熱し、中温で切り分けた南瓜をこんがり素揚げにします。二度揚げしても良いでしょう。
- 3 別鍋に、はちみつ、しょうゆ、酢を入れて弱火にかけて、焦がさないようにしっかりと混ぜ合わせます。
- 4 揚げた南瓜が熱いうちに③のたれを絡ませ、ごま油少々で風味をつけます。
- 5 器に盛りつけて、上から白ごまをふります。



POINT
南瓜をいきなり高温で揚げてしまうとすぐに表面が焦げてしまいます。あせらずに最初はじっくりと揚げましょう。酢を使う理由として、はちみつがアメ状になりやすいため南瓜と絡みやすくなります。

広報サロマ7月号 No. 621

発行/佐呂間町 〒093-0592
常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1

編集/町民課住民活動係 TEL 01587・2・1213
佐呂間町 URL <http://www.town.saroma.hokkaido.jp>

◆広報に対するご意見・ご質問やまちであった出来事、話題がございましたらお待ちしております。

今月の表紙

佐呂間小学校運動会
の様子