

広報
サロマ

4 2010
April
No. 630

平成 22 年度

町政執行方針概要

特集 ふれあいバス運行

まちの話題

セーフティロード☆サロマ

お知らせ

あいあい通信

さるまげんき王国

トゥモローライフさるま

食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ
カミカミごはん



1人分 ▶ 365Kcal
塩分 ▶ 1.8g

陶器 / 陶遊子 会員 津村接美 作

材料 | 4人分

- なめ茸 (市販びん詰)100g
- 切干大根 (乾)15g
- さくらえび大さじ1強
- ひじき (乾)大さじ1
- サラダ油大さじ1
- しょうゆ大さじ1
- みりん大さじ1
- 酒大さじ1

※大さじ = 15cc のサジ

作り方

- 米は普通に研いで、ザルにあげておきます。
- 切干大根は水に戻してから水けを絞り、2~3cm長さに切り分けます。ひじきも水に戻してから水けを絞ります。
- フライパンにサラダ油を熱し、さくらえびを炒めてから切干大根とひじきを加えて炒め合せます。しょうゆ、みりん、酒を加え、汁気が少なくなるまで炒めてから火を止めます。
- 炊飯器に、ザルにあげておいた米を入れ、なめ茸と③の具をまんべんなく載せてから炊飯器の2合の目盛りより少し上になるくらいの水を入れます。(水の量で約350cc)
- 20分程度浸水してから、炊飯スイッチを入れます。蒸らしが終了したらご飯を混ぜ合わせて器に盛ります。



POINT

切干大根とひじきはカルシウムと鉄分が豊富ですので、成長期のお子様にもおすすめのご飯です。

高齢期を向かえて食べ物が飲み込みにくいと感じたら、まずはしっかりと噛むことをおすすめします。よく噛むことはお口の周囲の筋肉を鍛えます。そして唾液を多く分泌することにつながります。飲み込みにくいと感じると食べやすい料理を選びがちですが、あえて噛むことを意識できる料理を作ってみませんか。今回は噛むことを意識したごはんをご紹介します。



佐野 太一 くん
平成21年4月9日生まれ
(西富 佐野 貴治・沙織さん)

こんにちは、さの たいち です。歩くのが上手になってきたよ。あつたかくなって、さんぽに行くのが楽しみだナー!!とーちゃんそっくりなボクをよろしくね



堀口 颯音 くん
平成21年4月14日生まれ
(永代町 堀口 大介・真由美さん)

僕の名前は、リュウト、誰にでもニコニコ笑顔をみせるので、皆に可愛がられているんだあ♥いとこのお兄ちゃんにも『もう1人リュウトほしいな』と言われるよ(笑)どこかで会ったら声掛けてね

※「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22年2月生まれの赤ちゃん

矢島 翔貴 (しょうき) くん

★2月12日生まれ

浜佐呂間 矢島大樹・沙都美さん

加賀屋 桜子 (さくらこ) ちゃん

★2月28日生まれ

若佐 加賀屋賢一郎・公美さん

雪解けと同時に、埋まっていた「ミも目立ちはじめています。町と自治会衛生部では、毎年この時期に「春の衛生週間」を設定し、『クリンサロマ』を目指してきました。佐呂間町をきれいな町・住みよい町にするため、道路や側溝等の清掃に皆様のご協力をお願いいたします。

“春の衛生週間”
4月19日～4月25日

広報サロマ 4月号 No. 630

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

浜佐呂間小学校
バイキング給食の様子