

TOWN MAGAZINE SAROMA



落ち葉焚きで焼き芋!! (佐呂間保育所)

Contents

- | | |
|------------------|------------------|
| 02 町功労者表彰 | 09 セーフティー☆ロードサロマ |
| 03 まちの話題 | 10 げんき王国 |
| 04 平成 21 年度国保医療費 | 11 あいあい通信 |
| 06 情報掲示板 | 12 とぅもろーらいふさろま |



カブの和風海老あんかけ

1人分 約 112Kcal
塩分 約 2g

この料理1人分で3.9gの食物繊維を摂取することができます。

材料 1人分

かぶ(大きめ)	200g	酒	大さじ1
かぶの葉	40g	薄口しょうゆ	大さじ1/2
しまえび(ゆで)	8~10尾	塩	少々
だし汁(かつお)	適量	水溶き片栗粉	適量

1日の食物繊維摂取量20グラム以上を
目指そうシリーズ第6弾!!

一、かぶは皮をむいてから4つ切りにし、めんとりします。鍋にかぶとひたひたのだし汁を入れて軟らかくなるまで煮ます。ゆで汁は残しておきます。



二、かぶの葉は、刻んでからさっと湯通しします。



三、しまえびは剥き身にして刻みます。



四、かぶのゆで汁100ccを鍋に入れて火にかけ、酒、薄口しょうゆ、塩で調味し、②の葉、③のえびを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

五、器に①のかぶを盛り、④のあんをかけます。



陶器提供：岸みどり

babyface



廣江 愛衣 ちゃん
平成22年11月19日生まれ
(浜佐呂間 廣江 貴之・美由紀さん)

はじめまして！ひろえめいです。パパ・ママとハイハイ競争するのが大好き!! 嬉しいときはニコニコで拍手もするよ。歩くようになったら、もっといろんなところへ遊びにいききたいな。

お誕生★ ★おめでとうございます

平成23年9月生まれの赤ちゃん

9月7日生まれ 中出 朱音(あやね)ちゃん
永代町 中出 靖昌・清子さん

9月18日生まれ 澤田 一輝(かずき)くん
西富 澤田 康志・さとみさん

9月19日生まれ 谷津 絢菜(あやな)ちゃん
幸 谷津 匡規・真由美さん

9月22日生まれ 野村 桃佳(ももか)ちゃん
宮前町 野村 寿宏・浩美さん

9月25日生まれ 谷口 寧々(ねね)ちゃん
若佐 谷口 元氣・郁恵さん

9月28日生まれ 田中 勇迅(はやと)くん
若里 田中 弘志・久美子さん

※「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。

人のうごき

— 9月末現在 —
人口 5,831人 (ー7)
男 2,784人 (ー4)
女 3,047人 (ー3)
世帯数 2,485戸 (±0)
() 内は前月比です。

忘れずに!!

11月は、
固定資産税 第4期
国民健康保険税 第5期
介護保険料 第5期
後期高齢者保険料 第5期
の納期です。

東日本大震災義援金について

10月末現在、5,819,747円を日本赤十字社に送金しています。義援金については3月末まで受付しています。

佐呂間保育所の焼き芋の取材に行ってきました。モクモクと煙を出しながら燃える焚き火の前に、目を細めながらも芋を投げ入れていく子どもたちはとても楽しそうでした。焼けた芋を食べる子どもたちは皆笑顔で、中にはおかわりする子もいました。私も分けていただきましたが、とても美味しくおかわりする気持ちがわかりました。秋の冷たい風が吹いていましたが、焼き芋と子どもたちの笑顔に心も温まった日でした。