

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

- | | | | |
|----|----------------|----|-------------|
| 02 | 平成 26 年度町政執行方針 | 16 | 情報掲示板 |
| 13 | セーフティーロード☆サロマ | 22 | げんき王国 |
| 14 | まちの話題 | 24 | とうもろ一らいふさるま |
| 15 | あいあい通信 | | |



食生活改善委員会
美味しくて健康
とうもろこし
らいふ
さわらま

- ① 米は普通にといで、ザルに上げて水をきります。ごぼうはさがきにします。
- ② あらかじめ、かつお節でだし汁を作り、冷ましておきます。
- ③ 炊飯器に、①の米と②のだし汁を入れ、なめ茸とごぼうを加え、20分ほど浸水します。
※かき混ぜないで上にまんべんなく平らにのせます。
- ④ 炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったら5～10分ほど蒸らし、具を混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛り、上に青じそのせん切り、ごまをふりかけます。



陶器提供 岸 みどりさん 1人分エネルギー約 323kcal 塩分 0.7g

ごぼうとなめ茸の炊き込みごはん

材料 4人分

米	2合	ごぼう	1/3本
だし汁(かつお節)	2カップ	ごま	少々
なめ茸(市販品)	60g	青じそ	1～2枚

匠の利かせ技

水加減は、具材の量によって若干の調整が必要です。

babyface



堀米 紬 ちゃん
平成25年4月8日生まれ
(浜佐呂間 堀米 拓也・朱里さん)

はじめまして! 私の名前は*ほりまい つむぎです♪ ワンワンが大好き♥
お姉ちゃんとお兄ちゃんに遊んでもらうことも大好き♥ 私を見かけたら"つむちゃん♥"って呼んでね~!!

★お誕生 おめでとうございます★

平成26年2月生まれの赤ちゃん

2月18日生まれ
井田 湮愛(りあ)ちゃん
宮前町 井田 喜一朗・春香さん

2月20日生まれ
橘高 光希(こうき)くん
共立 橘高 弘樹・美香さん

2月28日生まれ
杉山 花(はな)ちゃん
幸町 杉山 友洋・志のぶさん

※「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5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。



高間 春輔 くん
平成25年4月22日生まれ
(宮前町 高間 祐一・かおりさん)

こんにちは♪ たかま しゅんすけ です
ぼくは、いつもニコニコご機嫌だよ☆
お兄ちゃんたちと家の中で大運動会楽しいな♥
最近、少し歩けるようになったから、早くお兄ちゃんたちとお散歩したいなあ~☆