



お誕生日コーナーの応募者の中で希望する人は、お子さんの写真をひまわりネットワーク「みよしTODAY」の番組の中で紹介します。



上村 健太くん (三好上)
 平成23年1月8日生
 父・進太郎さん 母・里香さん
 『リズムに合わせておしりふりふり』
 いつもニコニコで好奇心旺盛なけん太くんは、携帯電話やリモコンが気に入りに入り。ご機嫌になると、好きな音楽に合わせて踊るんだよ。ベビースイミングで水に潜る練習中のけん太くんは「健康が一番。元気に大きくなつてね」とお父さんとお母さん。

加藤 聖渚くん (あみだ堂)
 平成23年1月11日生
 父・貴純さん 母・千絵さん
 『笑顔の健康優良児！』
 力持ちのせなくんは、重たいドアも引き出しも一人で開けちゃうわんぱくぶり。でもお父さんがお仕事に行くときは、寂しくて泣いちゃうんだって。「はーい」と手を上げて返事ができるせなくんは「人の気持ちがわかる優しい人になつてね」とお父さんとお母さん。



加藤 妃那ちゃん (三好下)
 平成21年1月5日生
 父・泰史さん 母・菜都子さん
 『お手伝いして楽しいな』
 お手伝いが大好きなひなちゃん。エプロンを着てお母さんとお料理を作ったり、お片付けをしたりするんだよ。自分で作った歌と踊りで、みんなを楽しませてくれるひなちゃんに「うのまま元気で明るく、人に優しくできる子になつてね」とお父さんとお母さん。



堀野 琉可くん (三好丘陵)
 平成21年1月11日生
 父・剛さん 母・久美子さん
 『出発進行！ ガタンゴトン』
 乗り物好きのるかくん。暑世お兄ちゃんや電車や車のおもちゃで遊ぶんだよ。マイブームは石ころ拾い。かっこいい石をたくさんポケットに集めて来るんだ。自分の名前を読めるようになったるかんに「明るく元気で、素直に育つてね」とお父さんとお母さん。



Happy Birthday

おめでとう
 お誕生日
 1月

出場者募集【3月のお誕生日コーナー】

- ▼応募期間 1月25日から27日まで(※)
- ▼対象 3月生まれで3歳未満の児
- ▼応募方法 秘書広報課へ電話で ☎03(3)63357
- ※1月生まれの応募は、10人でした。(抽選により掲載決定)

※編集の都合により、これまで月初めだった受付開始を変更しましたので、ご注意ください。



切り干し大根のハリハリ漬け

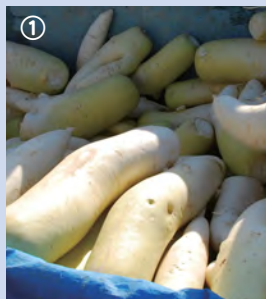
▶▶▶1食(1人分)当たり エネルギー31kcal
塩分0.8g
脂質なし

材料(4人分)

- 切り干し大根…20g
- ニンジン…30g(1/4本)
- 昆布…5cm角1枚
- 唐辛子…適量
- だし…50cc
- しょう油…大さじ1
- 三杯酢 { 砂糖…大さじ1
- { 酢…大さじ2

作り方

- ①…切り干し大根は水で戻した後、水気を切っておく。
- ②…ニンジンは細千切りにしておく。
- ③…①と②を合わせて20分程度熱湯につけておき、ざるにあげてしっかりと水気を切る。
- ④…昆布を細く切り、水につけて戻しておく。
- ⑤…③と④を合わせたものを、だしと三杯酢を混ぜたものに漬ける。
- ⑥…好みで桜えびやかつお節などをあえて出来上がり。



切り干し大根のできるまで

- ①大根を洗う。千切りにするので曲がっていても大丈夫。
- ②千切りにする。
- ③2～3日、天日に干したら出来上がり。



▲食生活改善推進委員の皆さん。前列左から加藤(み)さん、加納さん、市川さん、竹内さん、後列左から加藤(涼)さん、加藤(正)さん、近藤さん、柴田さん

今回は、良質の食物繊維やカルシウム、鉄分などを含んだ「切り干し大根」を使ったメニューを紹介いたします。

みよしでは昔から、12月中旬から2月中旬までの、乾燥した冷たい風が吹く時期に切り干し大根作りが行われてきました。

何をどれだけ食べたらいいかを示す食事バランスガイドでは、1日に野菜料理を5皿程度とることを勧めています。切り干し大根は、密封できる袋に入れて、冷凍しておくとも変わらずに保存できるので「野菜が足りない」と思った時にも便利な食材です。また煮物や酢の物、サラダにしたりみそ汁に入れたり、さまざま料理に使えます。ぜひ、ご家庭でもチャレンジしてみてください。

みよし市のホームページでは、みよしの「食育」の情報を皆さんにお届けしています。ぜひ、「ご覧下さい」
http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/shokukuk/index.html

? 広報クイズ

問 間違いない探しの問題です。上下の写真で違っているのは何カ所でしょう。



【応募方法】①答え例：4カ所 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦広報みよしに対する意見、感想を必ず記入し、はがき、フアクス、または電子メールで秘書広報課へお送りください。正解者の中から抽選で10人に、図書カード500円分をプレゼントします。

【宛先・送信先】

はがき：〒470-0295 みよし市役所秘書広報課(住所の記入不要)

フアクス：☎(34)60008

電子メール：✉hiyokohono@city.aichi-miyoshi.lg.jp

【締め切り】1月12日(木)必着

【12月1日号の正解と当選者】答え：大晦日おおみそか

(全59通正解59通) 秋山那津美、大室善友、片芝裕子、中西千夏、林浩一、福田修平、本田ますみ、松本みゆき、村上則子、村上正明(敬称略)

※応募いただいた個人情報、抽選以外の目的では使用しません。抽選後は破棄します。