



Happy Birthday

おめでとう お誕生日 3月

出場者募集【5月のお誕生日コーナー】

- ▼応募期間 3月26日から28日まで
- ▼対象 5月生まれで3歳未満の子
- ▼応募方法 秘書広報課へ電話で ☎03(5561)0357
- ※3月生まれの応募は、22人でした。(抽選により掲載決定)

にしみや ちひろ
西宮千尋ちゃん(三好丘)

平成23年3月5日生

父・邦晃さん 母・智美さん

『みんなのアイドル』

初めて出会った人にも満面の笑みを振りまくちーちゃん。音楽が流れるとみんなの前で体を揺らして踊っちゃうんだって。最近、一人で立てるようになったちーちゃんに「笑顔いっぱい、太陽のように明るく元気な子になってね」とお父様とお母様へ。



ふじさき ななし
藤崎菜々子ちゃん(三好丘)

平成22年3月7日生

父・汎さん 母・祐美子さん

『お母さんと一緒にクッキング』

天気の良い日には、ボール遊びやかくれんぼをして遊ぶななちゃん。最近はお母さんのお手伝いに興味津々で、一緒にお料理やお掃除をするんだって。きちんとお片付けができるななちゃんに「優しく思いやりのある子になってね」とお父様とお母様へ。

はしもと わかな
橋本若奈ちゃん(萌生)

平成22年3月9日生

父・高明さん 母・伊津美さん

『フンフンと一緒におままごと』

おままごとやごっこ遊びがお気に入りなのわかなちゃん。大好きな犬のぬいぐるみと一緒に家族ごっこをするんだよ。一人で着替えを持ってお風呂に入れるわかなちゃんに「たくさん友達を大切にできる、思いやりのある子になってね」とお父様とお母様へ。



はやせ だいち
早勢大知くん(三好丘旭)

平成23年3月15日生

父・聡さん 母・梨絵さん

『もしもし、おばあちゃんっ!』

電話が大好きなだいちゃん。お母さんの携帯電話を借りて、大好きなおばあちゃんとお話するんだって。手を合わせて「いただきます」ができるようになっただいちゃんに「家族や友達を大切にできる、優しい子になってね」とお父さんとお母さんへ。



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。

煮あえ



材料(4人分)

- 油揚げ…2枚
- 昆布(乾燥)…5cm角
- 大根…80g
- ニンジン…60g
- レンコン…50g
- 砂糖…小さじ4
- 塩…少々
- 白しょうゆ…小さじ1
- 酢…大さじ1強
- だし汁…大さじ3

▶▶▶ 1食当たり エネルギー63kcal
脂質2.8g 塩分0.5g

▲みよしの郷土料理を紹介している「伝えたい三好の味」(生涯学習課発行)にも掲載

作り方

- ①昆布はひたひたの水に3分程度つけ、繊維にそって千切りにする
- ②レンコンは薄いいちょう切りにして、酢水につけておく。油揚げは熱湯をかけ、油抜きをしてから短冊切りにする。大根、ニンジンも短冊切りにしておく
- ③鍋にだし汁、酢、砂糖、塩、白しょうゆ、レンコンを入れて、レンコンが少し柔らかくなるまで煮る
- ④油揚げ、大根、ニンジンの順に入れて、大根が透き通るまで煮る
- ⑤最後に昆布を入れて、一煮立ちしたら出来上がり

今回はみよしの郷土料理「煮あえ」を紹介します。



学校給食センター栄養士の
みずのせいこ
水野盛子さん

煮あえは、大根やニンジンなど、野菜を中心にした材料を火に掛け、酢を使って煮合わせることが特徴の料理です。大根の栽培が盛んだったこの地方一帯で郷土料理として、古くから親しまれてきました。酢を使うのは、長く保存がきくようにするためで、先人の生活の知恵から生まれたもの。酢独特の酸味も火を通すことでほとんど無くなり、酢の物が苦手な人でも比較的食べやすい料理です。

学校給食センターでは、みよしの郷土料理を知ってもらおうと、この煮あえを毎年1月の全国学校給食週間に出しています。子どもにも食べやすくなっていますので、ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

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、ご覧ください。

http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/shokukku/index.html

? 広報クイズ

問 漢字を4等分して、それぞれ回転させました。例のように漢字を直すところ、3文字の言葉ができます。さて、それはどんな言葉でしょうか。



春 福 福

【応募方法】①答え(例：春一番)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、ファクス、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)

ファクス：☎(34)60008

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

【締め切り】3月12日(月)必着

【2月1日号の正解と当選者】答え：春一番

(正解 通正解90通)磯村満代、大塚みゆき、大坪勝治、熊崎啓子、小嶋真由美、小林百合子、神野英子、田中翔梧、長岡逸夫、三田敏郎(敬称略)

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