HIMAWARI

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。

Happy Birthday

おめでとう お誕生日 11月

山崎 陽登くん（三好下）

平成22年11月11日生

父・哲典さん　母・里実さん

『ナイス・シュート！』

毎日、体を動かして遊ぶ元気なはるくん。マイブームはバスケットボールで、上手にドリブルをしてゴールを決めるんだって。お風呂で自分の髪の毛を洗うことに挑戦中のはるくんに「優しく、みんなに頼られる子になってね」とお父さんとお母さん。

川上 琥太郎くん（黒笹）

平成24年11月5日生

父・雄太さん　母・まどかさん

『ガタンゴトン、来たよ』

動くものに興味津々のこたくん。最近は電車がお気に入りで、電車が通るのを見掛けると教えてくれるんだよ。パパが帰ってきたら、お迎えに行く優しいこたくんに「よく食べ、寝て、遊んで、笑って、人を幸せにできる子になってね」とお父さんとお母さん。

小嶋 結乃ちゃん（三好下）

平成23年11月11日生

父・純也さん　母・里奈さん

『私のお歌、聞いてきいて！』

紗知お姉ちゃんと遊ぶことが大好きなゆっちゃん。一緒に走ったり、つみきを積んで高さを競争したりして遊ぶんだって。「むすんでひらいて」を大きな声で元気よく歌うゆっちゃんに「お姉ちゃんとずっと仲良く、元気一杯な子になってね」とお父さんとお母さん。

鈴木 琉稀弥くん（福谷）

平成22年11月13日生

父・健太郎さん　母・美礼さん

『新しい武器、格好良いでしょ』

手先がとても器用なるーちゃん。上手にブロックをくっつけたり、折り紙を折ってお手製の銃や剣を作って遊ぶことが得意なんだって。最近、トイレに一人で行けるようになったるーちゃんに「みんなと仲良くできる、優しい子になってね」とお父さんとお母さん。

出場者募集【1月のお誕生日コーナー】

▼応募期間＝11月25日から27日まで
▼対象＝1月生まれで3歳未満の子
▼応募方法＝広報課へ電話（☎(32)8357）、またはホームページ申し込みフォーム（http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp）で
※11月生まれの応募は、18人でした。（抽選により掲載決定）

我が家de食育 32

あっさり味でカルシウム満点！
和風豆腐ハンバーグ

▶▶▶1人分当たり
エネルギー212kcal、
脂質11.5g、
タンパク質13.4g、
塩分1.5g、
カルシウム162mg

材料（4人分）

【豆腐ハンバーグ】
鶏ひき肉…100g、
木綿豆腐…400ｇ、
タマネギ…100g、ゴボウ…50g、
ニンジン…50g、乾燥ひじき…4g、
干ししいたけ…中2枚、
しいたけの戻し汁…大さじ4、
小麦粉…大さじ2、
A（しょうゆ…小さじ1、
　こしょう…少々）、
油（野菜を炒める用）…小さじ2、
油（ハンバーグを焼く用）…大さじ1、
塩・こしょう…少量、

【つけあわせ】
大根…100g、大葉…4枚
ポン酢…適量

作り方

【豆腐ハンバーグ】
①豆腐の水切りをする。ペーパータオルで包み、重しをのせて水気をしっかり切る。（電子レンジを使用して水切りをする場合は、豆腐を縦に4等分に切って、ペーパータオルに包み、1分加熱する。）
②干し椎茸を水で戻し（戻し汁は捨てずに④で利用）、タマネギ、ゴボウ、ニンジンと一緒にみじん切りする。
③乾燥ひじきは、たっぷりの水の中に20分くらい浸して戻し、洗った後に水気を取り、食べやすい大きさに切る。
④②を油（小さじ2）で炒め、③と干し椎茸の戻し汁を加え、汁気を飛ばすようにかき混ぜながら炒め、水気がなくなってきたら、火から下ろす。
⑤鶏ひき肉はAを加えてよく練った後、①も加えてよく混ぜる。
⑥④と小麦粉を⑤に加え、塩・こしょうで味を整える。
⑦ハンバーグのタネを4、または8等分にして、小判型に整え、油（大さじ1）を熱したフライパンで両面を焼く。

【つけあわせ】
大根をおろし、お好みでポン酢をかけて、大葉と一緒に添える。

食生活改善推進協議会（おまめグループ）の皆さん

今回は、食生活改善推進員の皆さんに「和風豆腐ハンバーグ」を紹介していただきます。

ハンバーグは、子どもから大人までみんなが大好きなメニューです。普段は、合いびき肉を使うことが多いですが、今回は、鶏ひき肉と木綿豆腐を使うことで、エネルギーを抑えることができる上に、ふわふわとした食感のハンバーグに仕上がります。さらに、ひじきを入れることでカルシウムも摂取することができます。

今回の調理のポイントは、食べごたえのあるハンバーグにするために入れる豆腐の水切り。しっかりと水切りをすることでうまみが凝縮されます。

食欲の秋。夕食のおかずに、あっさりとしてカルシウム満点の和風豆腐ハンバーグはいかがでしょうか。

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。
URL http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/shokuiku/index.html

?広報クイズ

問 ある漢字がバラバラになってしまいました。次の文字を組み合わせてできる言葉は何でしょうか。

例）
足 糸 白 各 水
↓
線路

問題①
立 門 斤 木 耳
↓
□□

問題②
口 臣 ノ 一 口
一 木 見 反
↓
□□□

【応募方法】①答え（例：①広報、②市役所）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、ファクス、または電子メールで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みよし市役所広報課（住所の記入不要）
ファクス…FAX(76)5021
電子メール…koho@city.aichi-miyoshi.lg.jp

【締め切り】11月11日（月）必着

【10月1日号の正解と当選者】答え：B、D（全33通）中正解30通）井手洋治、岩本富持、岡村恵美、桐山隼一、柴田純太、永安美海、橋本利幸、本田耕二、水谷賀寿子、村上善則（敬称略）

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