



久賀幼稚園 ゆりぐみ (5歳児)  
『ゆめのき』

「将来のゆめを絵にして、一つの木にまとめました。みんなのゆめと一緒に大きくなるように!」



萩原 洸雲 (邦雄)さん  
[梁井]

題目『前赤壁賦』

「第21回国際架橋書展で文部科学大臣賞を受賞した作品です。誰が見ても、そろっていなければならない楷書に挑戦しました。墨の色を統一することに気を配り、仕上がった後は達成感がわきました」



HAPPY BIRTHDAY  
お誕生日おめでとう  
みんなのひろば  
3月



平山 ゆいちゃん  
H19年3月16日生まれ  
〔仲町〕  
「車大好きーな  
あかるい子、  
運動じょうずでしょう」



升形 めおちゃん  
H19年3月24日生まれ  
〔牛尾〕  
「初めてのお遊戯会、  
頑張りました!!」



林 楓香ちゃん  
H18年3月5日生まれ  
〔五辻〕  
「4月から幼稚園!  
友達いっぱい  
できるかなあ?」



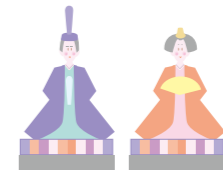
飯田 あいりちゃん  
H20年3月11日生まれ  
〔南並木〕  
「おてんば街道まつぐら。  
毎日元気にお外で遊んでいます」



押田 はるまちゃん  
H21年3月18日生まれ  
〔谷津〕  
「イタズラ好きのやんちゃ坊主。  
だけどとっても甘えん坊です。  
もうすぐお兄ちゃんに  
なります」



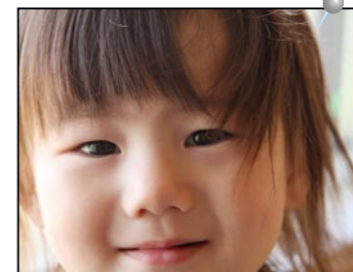
秋山 のぶよしちゃん  
H19年3月19日生まれ  
〔五辻〕  
「4月から幼稚園に  
行くんだよ。お友達を  
いっしょに作るんだあ♡」



小川 もかちゃん  
H19年3月23日生まれ  
〔堀之尻〕  
「買い物大好き!  
ガム買って♡」



関 ゆたかちゃん  
H19年3月6日生まれ  
〔大門〕  
「外であそぶの大好き!  
今は、三輪車の練習に  
夢中だよ!!」



飯田 すずかちゃん  
H19年3月15日生まれ  
〔南並木〕  
「Wii フィットプラス  
だ〜い好き。いろんなゲームで  
遊んでいます♡」

元気な子ビッコ  
大募集!

このコーナーでは満4歳までの  
お子さんを大募集しています。  
おとこ・おなまえ・☎番号・お子さんの  
生年月日を記入の上、30字程度のコメント  
を写真に添えて『広報たこ』までお寄せく  
ださい。  
◆宛先: 〒289-2292 多古町役場  
広報たこ行  
◆5月生まれの締め切りは3月31日(水)です  
◆6月生まれの締め切りは4月30日(金)です

クッキング

レシピ63

イワシのつみれ団子



タイム

「口に入れると優しい食感  
ふわふわイワシのつみれ団子」



材料 5人分 375kcal (1人分 75kcal)

- セグロイワシ..... 30匹
- めんつゆ..... 少々
- みそ..... 大さじ2
- ネギ..... 少々
- おろしショウガ... 大さじ1
- 生食用切りコンブ..... 1/3パック  
(3cm程度に切っておく)

■作り方

- ①イワシの頭と内臓、背骨を取って腹開きにし、包丁で細かく刻んで、更に細くなるようにたたく。
  - ②①をすり鉢に入れ、みそ、ショウガ、コンブを加えて、すりながら混ぜる。
  - ③②を2~3cmに丸めて団子にし、お湯を沸かした鍋に入れる。
  - ④団子が浮き上がったら、更に2~3分煮て取り出す。その時の煮汁は取っておく。
  - ⑤めんつゆを煮汁で薄め、団子を入れて軽く煮る。盛り付けたら、みじん切りのネギを振り掛ける。
- ※湯がいたイワシの団子は、つみれ汁にしてもおいしく頂けます。



提供: 保健推進員  
石田ひろみさん(西谷)

一口メモ

「魚を食べるなら、だんぜん「イワシ」がオススメ! イワシには頭を良くするDHAやEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富です。また、カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDもたっぷり!! ぜひ一度お試しください」