



波木 美帆さん
中村小6年

『風が強かった FUJIYAMA』

「修学旅行で行った富士急ハイランドで、ジェットコースターに乗りました。時速130キロのスピードで少し怖かったですが、逆立つ髪の様子がうまく表現できました」



大木 美穂さん
中村小3年

『がんばった運動会』

「運動会の親子レースで、お母さんと一緒に平均台を渡っているところです。2位で残念でしたが、とても楽しかったです。応援している友達が上手に描けました」



渡邊 正裕さん
中村小5年

『楽しかった遠足』

「遠足で日本科学未来館に行き、ロボットのASIMO君が実演しているところを見ました。細かい動作をするASIMO君と周りで見ている友達がうまく描けました」



飯田 友佳さん
中村小1年

『ジャンボふうせん』

「240枚のカラービニールを張って、教室2つ分もあるジャンボふうせんをつくりました。ふうせんと友達が上手に描けました。とても楽しかったです」



クッキング

レシピ67

五色和え



タイム

『冷蔵庫の残り物で
栄養満点の五色和え♡』



■材料 5人分 375kcal (1人分 約75kcal)

卵……………	1個半	砂糖……………	20g
しらたき……………	100g	酢……………	45cc
干しシイタケ……………	5g	塩……………	小さじ1/3
キャベツ……………	100g		
キュウリ……………	1本		
ニンジン……………	70g		
白ごま……………	15g		

■作り方

- ①卵に塩を少々加えてかき混ぜ薄焼き卵を作り、長さ3cmの千切りにする。
- ②しらたきを3等分にして、さっとゆでる。
- ③干しシイタケは戻してから千切りにし、戻し汁に砂糖としょうゆを少々入れ、煮て冷ます。
- ④キャベツとキュウリは千切りにして、塩を少々混ぜておく。
- ⑤ニンジンは千切りにして、さっとゆでる。
- ⑥白ごまは香ばしくいってすりつぶし、Aの砂糖と酢、塩を混ぜて①～⑤をあえる。



提供：保健推進員
波木叶子さん(西谷)

一口メモ

黄・緑・赤・茶・白の彩りがきれいなあえ物です。どこの家庭でも、冷蔵庫に使い切れず残っている材料があるはず。いつでも作れる簡単でヘルシーな副菜です。おかずが一品足りないというときに作ってみてはいかがでしょうか？

みんなのひろば

HAPPY BIRTHDAY
お誕生日
おめでとう

11月

渡邊 りんちゃん
H18年11月15日生まれ
〔染井〕
「お花のかざり似合う？
ピンクのリボン
だあいすき!!」

林 れんちゃん
H20年11月20日生まれ
〔内野〕
「お外で遊ぶのが
大好きな運
これを着てれば冬でも
お外で遊べるね♡」

土井 りゅうせいちゃん
H21年11月4日生まれ
〔台作〕
「わんわん大好き♡
いつも一緒にだよ♡♡」



依知川 そうきちゃん
H21年11月6日生まれ
〔新田〕
「食欲旺盛・好奇心旺盛・
わんぱく息子
愛情いっぱい
育ってます!!」



山本 らいがちゃん
羅煌ちゃん
H18年11月3日生まれ
〔井野〕
「仮面ライダーオーズが
大好きな家族想いの
優しいお兄ちゃん♡」

野平 めいちゃん
H19年11月12日生まれ
〔南台〕
「お歌とダンスが
大好き！
元気いっぱい大きく
なあれ!!
3歳おめでとう♡」

山崎 あおいちゃん
蒼海ちゃん
H20年11月5日生まれ
〔高根〕
「パパと出掛ける海が
大好き!!
将来の夢はサーファー
だったりして!？」



元気なチビッコ 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

◆12月生まれの締め切りは10月29日(金)です
◆1月生まれの締め切りは11月30日(火)です