



はじめ
横山 創さん
多古第一小1年2組
『玉入れ』



「運動会で玉入れをしているところです。玉を投げる様子が上手に描けました。とても楽しかったです」



ましろ
前橋 真白さん
久賀小1年
『かけっこ』



「体育の時間に、みんなでかけっこをしました。友達と一緒に走っているところやグラウンドの景色が上手に描けました」



みゆ
椎名 美友さん
久賀小4年
『棒引き』



「運動会で棒引きをしているところです。引っ張り合っている様子がうまく表現できました。私のグループは、棒を引くことができたので良かったです」



ここ
勝又 香湖さん
多古第一小2年2組
『ダンス楽しかったよ』



「運動会で1年生から3年生全員でダンスを踊りました。グラウンドで見ている人やみんなが楽しく踊っている様子が上手に描けました」

クッキング
タイム

レシピ68
油揚げの袋煮



- 材料 5人分 760kcal (1人分 約152kcal)
- | | |
|---------------|--------------------|
| 油揚げ……………2枚半 | コショウ……………少々 |
| 鶏ひき肉……………200g | 湯……………350cc |
| 玉ネギ……………1/4個 | 固形スープ(コンソメ)……………1個 |
| ピーマン……………1個 | しょうゆ……………大さじ1/2 |
| ニンジン……………1本 | 砂糖……………大さじ1/2 |
| 卵……………1個 | ようじ……………5本 |
| 塩……………小さじ1/2 | |

- 作り方
- ①油揚げを半分に切ってから袋状にし、熱湯に通して油抜きをする。
 - ②玉ネギ、ピーマン、ニンジン(1/4本)をみじん切りにする。
 - ③ひき肉と②を混ぜて、溶き卵、塩、コショウを加え、粘りがでるまで混ぜる。
 - ④①の油揚げの中に③を詰めて、口をようじで止める。
 - ⑤Aを煮立ててから④を入れ、20～30分煮含める。この時、残りのニンジン(3/4本)を斜め切りにし、一緒に入れる。
 - ⑥袋煮のようじを取って半分に切り、ニンジンと一緒に盛り付ける。



提供：保健推進員
渡邊敬子さん(高根)

一口メモ

油揚げは、豆腐を油で揚げているため脂質は多いですが、良質なたんぱく質や炭水化物、カルシウムなどが含まれていて、栄養満点です。よく油抜きをすれば油臭さが取れ、調味料もしみ込みやすくなりますよ！

HAPPY BIRTHDAY
お誕生日おめでとう

みんなのひろば

1月



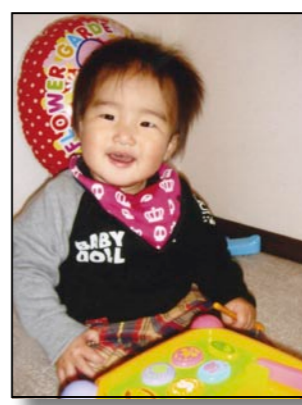
ゆの
阿部 柚乃ちゃん
H19年1月15日生まれ
〔北場〕
「お姉ちゃんになりました♡
妹は私の宝物☆」



りき
郡司 理希ちゃん
H21年1月26日生まれ
〔豊田〕
「お風呂大好き♡
もこもこの泡で遊ぶんだ！
ママ、ちゃんと洗ってよ！！」



はると
石井 晴人ちゃん
H19年1月26日生まれ
〔本三倉〕
「僕の宝物！
もうすぐ幼稚園。
お友達たくさん出来るといいなあ」



ゆうと
飯田 悠仁ちゃん
H22年1月15日生まれ
〔北場〕
「元気いっぱい！
早くパパママみたいに
大きくなりたいなあ♡」



ゆあ
岡村 結愛ちゃん
H22年1月19日生まれ
〔次浦〕
「あんよが大好きな
ワタシ♡
晴れの日はお外で
お散歩楽しいなあ☆」



こはる
佐藤 こはるちゃん
H22年1月17日生まれ
〔大門〕
「くすぐりっこが大好きな
やんちゃ娘♡
もうすぐ1歳です」

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
◆3月生まれの締め切りは1月31日(月)です
◆4月生まれの締め切りは2月28日(月)です