



としき  
佐藤 寿樹さん  
中村小5年  
『楽しかったマットすべり』

「体育の授業で、マットを使って楽しく体力づくりをしているところです。背景の舞台の幕は、感触を確かめながら描きました」



そうのすけ  
行方颯之介さん  
中村小3年  
『「りゅう」と「どくへび」』

「図工の時間に紙粘土で、卵を狙う「どくへび」と卵を守る「りゅう」の親子を作りました。「りゅう」の親子がよくできました」



ゆずは  
柳田 柚葉さん  
中村小1年  
『楽しかったフラフープ』

「友達とフラフープをしているところで、楽しい様子がよく描けました。練習をして、少し長く回せるようになりました」



あいか  
那須 愛加さん  
中村小3年  
『ケーキとクッキー』

「紙粘土で、ケーキとクッキーを作りました。ケーキのホイップやクッキーを丸くするところが難しかったけど、上手にできました」



# みんなのひろば

7月



けいたろう  
高木 啓太郎ちゃん  
H21年7月29日生まれ  
〔飯笹〕  
「ボール遊び大好き  
毎日元気いっぱいです♡」



りくと  
勝又 陸斗ちゃん  
H21年7月21日生まれ  
〔牛尾〕  
「すべり台大好き！  
1人でできるように  
なったよ」



さら  
飯田 紗来ちゃん  
H22年7月5日生まれ  
〔東谷〕  
「いちごが大好き♡  
音楽に合わせて  
元気におどってます♪」



ゆづき  
大矢 柚月ちゃん  
H22年7月15日生まれ  
〔切通〕  
「遊びと食べるのが  
とっても大好き♡  
我が家のアイドル★」



みもり  
勝又 美森ちゃん  
H19年7月10日生まれ  
〔粟田〕  
「ヒマワリ植えたよ！  
早く大きくな〜れ♡」



ひかり  
菅澤 ひかりちゃん  
H21年7月28日生まれ  
〔大門〕  
「はじめて結婚式に  
お呼ばれました^^  
私もかわいい?」

## 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  
◆9月生まれの締め切りは7月29日(金)です  
◆10月生まれの締め切りは8月31日(水)です

## クッキング タイム

### レシピ70 サケのみそマヨネーズ



- 作り方
- ①サケに塩・コショウをして、10分くらいおく。
  - ②ネギは、みじん切りにしてAの材料と混ぜ合わせ、みそマヨネーズを作る。
  - ③フライパンに油をしき、①のサケをのせて両面を焼く。
  - ④アルミホイルに③のサケを入れ、表面に②のみそマヨネーズを塗り、グリル(オーブントースターでもよい)に入れて表面を焼く。
  - ⑤表面に焦げ目がついたら、取り出して盛り付ける。

- 材料 4人分 684kcal (1人分 171kcal)
- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 生サケ…… 1切60g 4切 | 長ネギ……… 1/2本            |
| 塩……… 小さじ1/3    | アルミホイル                 |
| コショウ……… 少々     | ……… 10cm長さ4枚           |
| みそ……… 8g       | (サケが入るくらいの器型<br>にしておく) |
| マヨネーズ……… 36g   |                        |
| 砂糖……… 小さじ1     |                        |
| レモン汁……… 小さじ1/2 |                        |
| 小ネギ……… 1/8本(束) |                        |



提供：保健推進員  
太田美枝子さん(内野)

### 一口メモ

サケは美肌、老化防止の効果があります。また、脂のついていないサケでも、みそマヨネーズをのせると、コクが出るのでおいしくいただけます。塩焼きやムニエルなどでよく食べるサケですが、たまには違った味で試してみたいかがですか？