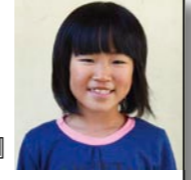




戸村 ^{あおい}蒼さん
久賀小2年
『くやしかった50m走』
「運動会で50m走をしました。走っているときの体の動きがよくかけました。1番になれなくてくやしかったです」



川口 ^{のどか}和夏さん
多古第一小2年
『楽しかったフラフープ』
「自宅でお母さんと弟の3人でフラフープをしました。お母さんの服や遊んでいる様子が上手にかけました。」



的場 ^{ゆうな}夕奈さん
久賀小1年
『楽しい芝すべり』
「校外学習でゆめ牧場に行って芝すべりをしました。楽しく遊んでいるところが上手にできました。とても楽しかったです」



八角 ^{ひゅうい}飛結さん
多古第一小1年
『大玉ころがし』
「運動会で大玉ころがしをしました。腕の動きがよくかけました。うまく大玉をころがすことができてよかったです」



HAPPY BIRTHDAY お誕生日おめでとう 1月



岩崎 ^{りいや}凌弥ちゃん
H22年1月22日生まれ
〔切通〕
「動物の鼻をさわるとシャボン玉にハマってるよ★」



杉田 ^{たくや}拓哉ちゃん
H23年1月25日生まれ
〔高根〕
「イタズラ真つ盛り！
パパのお仕事を見るのが大好きです♪」



高山 ^{ゆうき}侑希ちゃん
H20年1月31日生まれ
〔佐野〕
「ボクね。ゴーカイレッドに変身して、パパ怪獣をやっつけるんだ!!!」



郡司 ^{りき}理希ちゃん
H21年1月26日生まれ
〔豊田〕
「おまつり楽しかったな♥
早く『わっしょい!!』
やりたいよ~!」



クッキング レシピ73 五目卵焼き



タイム

「チーズが決め手
お弁当にもぴったり」



- 作り方
- ①芽ひじきはたっぷりの水でもどしてから水気を切り、しょう油をまぶしておく。
 - ②チーズは5mm角に切る。
 - ③小松菜は、茹でて細かく切る。
 - ④卵を割りほぐして①、②、③とサクラエビ、Aを加えて混ぜ、フライパンで焼く。

■材料 5人分 442kcal (1人分 88kcal)

卵	3個	牛乳	25cc
芽ひじき(乾)	10g	砂糖	大さじ1
小松菜	1/8把	塩	少々
プロセスチーズ	40g		
サクラエビ	5g		



提供：保健推進員
高萩操子さん(台作)

一口メモ

★海藻類の中でもひじきは、カルシウムの含有量がトップクラスで、わかめの約2倍もあります。ほかに、鉄やマグネシウムも多いので骨粗しょう症や貧血などに効果があり、女性には必要な食材です。



萬野 ^{ゆな}結菜ちゃん
H20年1月31日生まれ
なち
萬野 ^{なち}奈知ちゃん
H22年1月8日生まれ
〔飯新〕
「2人共1月生まれ。寒いけど元気、元気！仲良しで一す」



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
◆3月生まれの締め切りは1月31日(火)です
◆4月生まれの締め切りは2月29日(水)です

