



鈴木 れなさん
多古第一小3年

『はんこ屋さんに行ったよ』

「東京のキッザニアにみんなで遠足に行ったときの絵です。イスに座っている人を上手に描けたと思います」



瓜生 たかね
天音さん
多古第一小4年

『歯は一生の宝物』

「コンクールで準優秀賞に選ばれた作品です。人の表情を描くのが大変でしたが、口の中の歯をわかりやすく描きました」



勝又 つぐみさん
多古第一小5年

『ピザづくり』

「宿泊学習の時にみんなでピザを作った時の絵です。楽しかったピザ作りを思い出せる絵が描けて良かったです」



田口 なおや
直弥さん
多古第二小6年

『思い出のつまった小学校』

「校舎の影を工夫して描きました。空の色や細かい手すりの部分が難しかったですが、立派な校舎が描けたと思います」



11月

みんなのひろば



瀬利 しょうた
政太ちゃん
H23年11月6日生まれ
〔林〕
「アンパンマン大好き。毎日元気いっぱいです😊」



東間 たいき
大輝ちゃん
H23年11月9日生まれ
〔本三倉〕
「モグモグたくさんごはん食べるよ！ニコニコ笑顔で😊今日も遊ぶぞお！」



平山 りく
倫空ちゃん
H23年11月22日生まれ
〔谷津〕
「見てかわいいでしょ。やどかりさん♪やどかりさん♪」



佐藤 わか
和香ちゃん
H22年11月24日生まれ
〔出沼〕
「たくさん食べて、おおきくなるよ!!」



川口 なな
奈々ちゃん
H23年11月27日生まれ
〔居射〕
「もうすぐ1歳😊何をねだりしようかな♡プレゼント募集中です(笑)」



香取 めいな
萌衣奈ちゃん
H23年11月15日生まれ
〔西古内〕
「初めてのお祭りでの一枚『楽しかったよ!!』」

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。おところ・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

◆1月生まれの締め切りは11月30日(金)です
◆2月生まれの締め切りは12月28日(金)です

クッキング

レシピ78

ひじきと大豆の炒め煮



タイム

「知っておきたい和食の定番お母さんの味★」



■材料 5人分 357kcal (1人分 71kcal)

ひじき	10g	砂糖	大さじ1と1/2
ゆで大豆	70g	しょう油	大さじ1と1/2
人参	50g	だし汁	100ml
ピーマン	1個	かつお節	3g
サラダ油	大さじ1/2		
油揚げ	1/2枚		

■作り方

- ①ひじきを多めの水でもどす。油揚げは熱湯をかけ油抜きする。
- ②油揚げを縦半分に細かく切る。人参は短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- ③鍋に油をひき、熱してから人参・ひじきを炒め、かつお節から取っただし汁・ゆで大豆を加えて煮る。
- ④沸騰してから5分ほどしたらAを加え煮る。
- ⑤最後にピーマンを加え火が通ったら火を止め盛り付ける。



提供：保健推進員
平山美知子さん(方田)

一口メモ

ひじきには、カルシウム・鉄分・食物繊維など多くの栄養素が含まれています。カルシウムは骨粗しょう症の予防に、鉄分で貧血予防、食物繊維で便秘解消など。野菜もとれてヘルシーですので特に女性にうれしい一品です。