



「うえいぶ」の皆さんの 作品を紹介します

私たちは毎月第1・第3火曜日の午前中、町コミュニティプラザで手芸の活動に取り組んでいます。現在の会員は10人で、手織り機を使ってストールやバッグ、敷物などを制作しています。

手芸の魅力は、完成するまでどのような色や模様が出来上がるのか分からないため、偶然生まれる色合いを楽しむことができるという点です。織り上げてみて、きれいに色が出たときはうれしくなります。また、季節に合ったものなど、自分で作った作品を日常生活で活用できるのも魅力の一つです。

この活動を通して毎月2回の楽しみが増え、何かを作って形にする時間はとても充実しています。見学は自由ですので、興味のある方はぜひ気軽にお越しください。



▲手織り機を使用して編む様子



かぼちゃの 含め煮



作り方

- ①かぼちゃは種を取り、2cmくらいの角切りにする。
- ②にんじんは、いちよう切りにする。
- ③いんげんは、すじを取って2cmから3cmくらいの長さに切る。
- ④小鍋に①、②、③、材料が浸るくらいのだし汁、しょうゆ、砂糖を入れて軽く混ぜ、落しぶたをする。
- ⑤鍋のふたをし、中火で加熱する。
- ⑥途中、煮汁の残り具合を確認しながら火加減を調整し、軟らかくなるまで加熱する。

献立 8月6日(木)給食

・ごはん ・メルルーサのフライ ・かぼちゃの含め煮 ・きゅうりの塩もみ ・すまし汁



かぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜には、β-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、粘膜の健康維持や、免疫力の向上に役立ちます。

材料(4人分)

かぼちゃ……………150g
にんじん……………40g
いんげん……………20g
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………大さじ1
だし汁……………適量

栄養価(1人分)	
エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
カルシウム	10mg
食塩相当量	0.3g



こども園の
給食
レシピ No.25



いいだ えいしん
飯田 瑛心ちゃん
令和5年10月26日生まれ
〔佐野〕
「自分で釣った
イワナもいっぱい
食べれたよ ^_^」



いしわた
石渡 みらんちゃん
令和6年10月21日生まれ
〔高根〕
「4兄妹の末っ子♡
ズートピアと
アンパンマンが大好き♡」



すずき しょうた
鈴木 翔大ちゃん
令和7年10月14日生まれ
〔田町〕
「チャームポイントは
こぼれ落ちそうな
ほっぺ！
1歳おめでとう！」



あきやま ゆいと
秋山 結音ちゃん
令和7年10月22日生まれ
〔田町〕
「はじめての
おたんじょうび
おめでとう♡
たのしくすごそうね！」



せき かなと
関 奏翔ちゃん
令和3年10月12日生まれ
〔多古台〕
「ブロックに夢中！
大好きなお姉ちゃんと
たくさん遊ぶぞ〜♪」



さくま りん
佐久間 凜ちゃん
令和6年10月22日生まれ
〔井野〕
「食べるの大好き♡」



しいな れん
椎名 漣ちゃん
令和7年10月9日生まれ
〔久保〕
「にいに大好き♡
今日も追跡中!!」



元気なチビッコ大募集！

このコーナーでは、満5歳までのお子さん(令和3年～7年生まれ)を大募集しています。
♡12月生まれの締め切りは10月末です
♠1月生まれの締め切りは11月末です



みんなのひろば
申込みフォーム