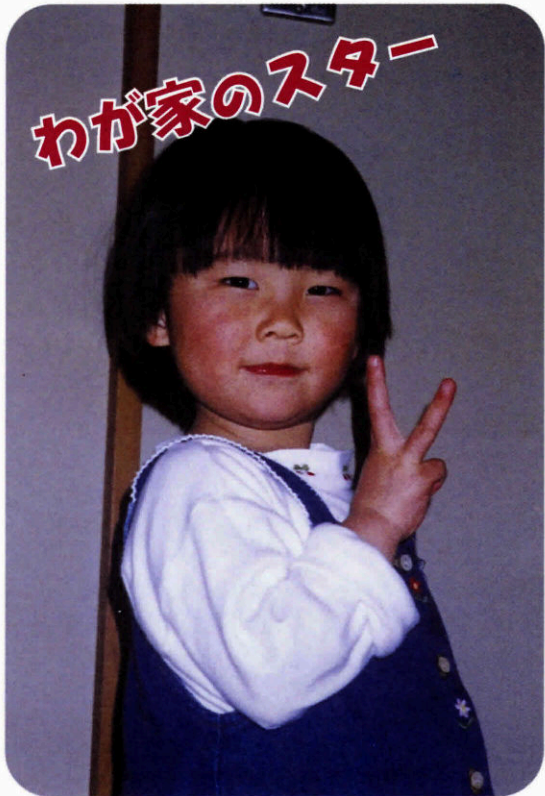


わが家のスター



たかまつ 高松 あゆみ ちゃん

(3歳5か月/鳥越2区)

いよいよ4月から、待ちに待った幼稚園ですね。甘えん坊返上して、お友だちといっぱい遊んでね。

(母 泰子さん)

“若さと健康を保つ 栄養たっぷりの常備食”

かぶの葉ふりかけ

松永和恵 さん

(田屋区)

1. かぶの葉とさくらえびは細かく刻む。
 2. 1のかぶの葉をごま油で炒める。
 3. 2の葉がしんなりしてきたら火を止める。
 4. 3に残りの材料全部を加えて混ぜ合わせる。
 5. 4を火にかけ、強火で手早くパラパラと炒め上げる。
- ☆炊きたてごはんにかけた



り、混ぜごはん風に。
☆かぶの葉は、大根の葉でも応用できます。
☆子供向けには、トウバンジャンを控えて。

材料 (4人分)

かぶの葉	100g
ごま油	小さじ1/2
素干しさくらえび	1カップ
いりごま	大さじ4
トウバンジャン	小さじ1/2
砂糖	〃
しょうゆ	〃

栄養価 (1人分)

エネルギー	63k cal
たんぱく質	4.2g
脂肪	4.0g
カルシウム	230mg
鉄	13mg
カロチン	461μg
塩分	0.4g



1月16日、大日比で「どんど焼き」が行われた。やぐらは竹やシダなどを使って作られ、その高さは約7尺、海側に倒れると豊漁、山側に倒れると豊作との言い伝えがある。やぐらは午前8時30分、地区の子供達によって点火され、約15分後、海の方に倒れた。また、どんどのそばでは、伝統のもちがゆ（おかゆに餅とあずきを入れ塩で味付けしたもの）もふるまわれた。

今月の一枚

広報編集室

書きくけ広報

かつて、オリンピック100m徒競走で9秒97の世界新記録を出し金メダルを取ったカナダのベンジヨソン選手、その後ドーピング検査で薬物反応が出たので金メダル剥脱、世界陸連から永久追放された。その薬物が、アナボリック・ステロイド（筋肉増強剤）とか。究極の肉体を求め、また勝つために、薬物を使用する。インタビュウの中で、ドーピング検査でわからなければ、たとえ命を縮めても100人中90人は、薬物を使用するでしょうと、現役オリンピック選手はコメントしていました。

「今週のランキングは！」。CDや本のセールスなどのランキング番組は結構多い。最近はいんどシヨ一の登場時間などにも順位をつけている番組もある。話は変わるが1月も下旬にさしかかった頃、この冬1番の寒気団が、と天気予報で言っていた。ということは12月中旬頃の寒気団（その頃はこの冬1番）は1ランクダウンしこの冬2番になったということになる。ランキング番組なんてつまらないと思いがらも、つまらないランキングを考え楽しんでる今日この頃である。寒い…

編集・発行

長門市役所総務部

秘書課広報広聴係

☎0837-231117

◎公道部

(有)天満水道

☎2600024

◎邸内部

ユタカ空調株

☎221330

2月水道修繕当番店