

★ わが家のスター



うえの まよ
上野 真世 ちゃん
(3歳6か月/門前区)

キティちゃんが大好きです。
明るく元気に育ってね。
(母 明江さん)

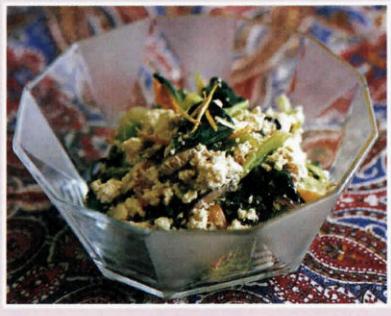
カルシウム & 食物繊維
いっぱいの一品

小松菜のしらあえ



材料 (4人分)

- 木綿豆腐 …1丁
- 小松菜 …1束
- にんじん …50g
- 干しいたけ …2枚
- 練りゴマ …大2
- 調味料
- しょうゆ…小1
- 砂糖 …小2
- 塩 …小1/2
- 下味しょうゆ …小1



栄養価

(1人分)

エネルギー…122kcal	鉄…3.3mg
たんぱく質…8.0g	塩分…1.2g
脂質…7.4g	カルシウム…291mg

作り方

- ① 豆腐は湯通しして布巾でざっと水切りする。
- ② 干しいたけは水でもどし、フライパンでざっと焼きせん切りにする。
- ③ にんじんは3cmのせん切りにして茹でる。
- ④ 小松菜は3cmに切って茹で、ざるでさます。しょうゆ少々をまぶして下味をつける。
- ⑤ すり鉢に①の豆腐と練りごま、砂糖、しょうゆ、塩を入れて混ぜ合わせあえ衣をつくる。
- ⑥ しいたけ、にんじん、小松菜を⑤の中に入れてあえる。

ワンポイントアドバイス

カルシウム補給には抜群の一品です

広報編集室

今月の一枚

2月3日、西深川保育園で節分の豆まきがありました。養護老人ホームゆもと苑のお年寄り3人が鬼役として訪れ、園児と交流しました。3人のお年寄りが赤鬼や青鬼の衣装をつけて園児の待つ教室に登場すると、47人の園児は「わあ〜！鬼だ!!」とびっくりした様子。中には泣きだしてしまいうちの子もいました。園児たちは「鬼は外、福は内」と大きな声で元気いっぱい豆まきをしました。



3月水道修繕当番店

◎公道部
三洋商事(有)

☎2210342

◎邸内部

森永水道(株)

☎4310552

書きくけ広報

春一番が吹き、日差しにも春の足音を感じられるようになりました。春の訪れを感じさせる言葉に「啓蟄」があります。暦の24節季の一つで、「啓」は「ひらく」、「蟄」は「土中で冬ごもりしている虫」の意で、文字通り地中で冬ごもりしていた虫が春の到来を感じ、地上へ這い出してくるという意味です。今年は3月5日がその日にあたります。

幼い頃、春雷に怯えていた私に祖母が「冬ごもりの虫に春が来たお知らせせよるんよ」と話してくれたことを懐かしく思い出します。

もう3月ですね。春の訪れは大歓迎なのですが、春と共に花粉症の季節も訪れてしまいます。昨年の冷夏の影響で今年の花粉の飛散量は例年より少なめと予想されていますが、それでも花粉症持ちの僕にとっては辛い季節です。

食生活での花粉症対策といったらお茶が有名ですね。シジウム茶や甜茶といった定番のお茶のほか、最近、話題になっているネトル茶というものまで。今シーズンの花粉症対策はお茶に凝ってみようかなと思う今日この頃です。

編集・発行

長門市役所

企画振興課 広報統計係

〒759-4192 長門市東深川一三三九番地の二
電話 08377・23・1117