

お母さんの アイドル



さきの
伊東 咲乃ちゃん ●4歳11か月
●境野
伊東 憲一さん・亜実さんのお子さん

アイドルになりたい

「ひらがな読めるよ！」と胸を張る咲乃ちゃんは絵本が大好き。この日は実際に、お気に入りの絵本『赤ずきん』を大きな声で読んで聞かせてくれました。お絵かきも得意で、お父さんやお母さんの似顔絵などを描いてはプレゼントし、とても喜ばれています。好きな食べ物はサクランボ、バナナ、トマト、お母さんの手作りカレー。好き嫌いなく何でも食べられるのが自慢です。暑い日が続きますが「ぞう組（年長児クラス）になったら水泳プールで遊べるのが楽しみ」なんだとか。将来の夢はアイドルになること。そんな咲乃ちゃんのことをご両親は「元気いっぱい、優しい子に育ててくれたら」と、温かく見守っています。

今晚つくれる！食改さんの

かんたんレシピ



サバの香味
みそ焼き

1人分150kcal 塩分0.7g

※添え物のトマトとシソは含みません

■材料（4人分）.....

サバ1尾（1人分40～50g）、みそ大さじ2、はちみつ大さじ2、万能ネギ3本程度

■作り方.....

- ①万能ネギを小口切りにし、みそ、はちみつと混ぜ合わせる。
- ②サバを三枚におろし、4等分して①を塗る。
- ③オーブントースター（電子レンジのオープン機能を使う場合は200℃設定）で、10分程焼いて完成。

■ワンポイント.....

サバなどの青魚に多く含まれる栄養成分、EPA/DHA。これらは血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させて血流をよくし、動脈硬化の予防に役立ちます。ただ鮮度が落ちると酸化しやすく味も栄養価も下がってしまいます。魚を選ぶ際には身に弾力があり目の澄んだものを選ぶようにし、新鮮なうちに調理しましょう♪

多彩な作品ずらり

旧秋田小で現代美術展

旧秋田小学校で7月26日から10日間にわたり、現代美術の作品展「置戸コンテンポラリーアートAct 2」が開かれました。

昨年に引き続き2回目の開催となる同展。置戸や北見の作家を中心に、札幌や帯広などからの参加も含め23人の作家が現代美術、写真、陶芸などそれぞれの作品を展示。

立体的な作品、平面上に表現された作品、映像作品など多彩な作品が教室や体育館にレイアウトされ、来場者を圧倒していました。

