

お家のアイドル



ひびき

岡田 韻くん

● 4歳11カ月

● 豊住

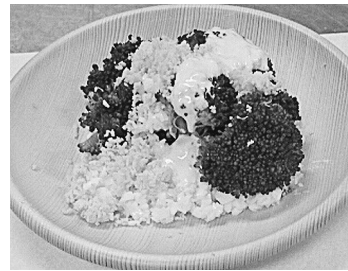
岡田 章さん・五月さんのお子さん

キュウレンジャーになりたい

家にある色々なおもちゃを笑顔で見せてくれた韻くん。兄弟仲も良く、妹の面倒もよくみるやさしいお兄ちゃんです。家ではお父さんと肩車や風船でキャッチボールをする等、体を動かす遊びが大好きです。好きな食べ物は、リンゴ、ニンジンのサラダ。肉より野菜が好きで、食事は残さずにきちんと食べます。最近、お父さんとファミリーランドに行き、一緒にスカイサイクルという遊具に乗ったことが楽しかったそうです。将来の夢は、キュウレンジャーになること。そんな韻くんのことをご両親は、「健康に育ち、自分の好きなことにチャレンジしてほしいですね」と、愛息子の成長を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



ブロッコリーの
ミモザサラダ

1人分41kcal 食塩相当量0.1g

材料（4人分）

ブロッコリー 1株（可食部250g程度）、卵 1個、
A【マヨネーズ大さじ1、牛乳小さじ2】

作り方

- ①卵は沸騰したお湯で10分茹で固めのゆで卵にします。水にとって殻をむき、黄身と白身に分け、黄身はザルで裏ごしをし、白身は細かく刻む。
- ②ブロッコリーは、しっかりと洗い硬い部分を切り落とし、小房に切る。塩少々を加えたお湯で1分半～2分ほど茹で冷水にさらさずにそのまま粗熱をとる。
- ③皿に②を盛り、①を散らす。
- ④食べる直前にAのドレッシングをかけて完成。

ワンポイント

ブロッコリーはビタミンK、ビタミンC、葉酸が豊富に含まれています。ビタミンKは出血時に血を固めるのを助け、ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンを作るときに必須で、葉酸は血液の赤血球を造るのを助ける働きがあります。

新たに置戸町に
来た方を紹介する

みなさんこんにちは



かわ ぎし ひで き
河岸 英樹さん

置戸小学校 校長

- 【出身は】美幌町生まれ
- 【前任地は】浜佐呂間小学校
- 【ご家族は】北見市に妻、短大2年と高校3年の娘
- 【趣味は】読書

【置戸の印象】人間ばん馬やオケクラフトがあり、常呂川の上流で、空気がきれいな森のまち。工夫された給食がおいしいです。

【皆さんへ一言】社会教育が充実したまちと聞き、楽しみです。



まつ だ おさ む
松田 修武さん

網走中部森林管理署
森林整備官

- 【出身は】帯広市
- 【前任地は】札幌市
- 【ご家族は】妻と娘
- 【趣味は】野球観戦(ヤクルトファン)

【置戸の印象】らっこルームや図書館が充実しており、子育てがしやすいまち。

【皆さんへ一言】家族3人のびのびと生活を楽しみたいです。森林管理署の仕事に興味のある方は、ぜひ遊びに来てください。