

わが家の アイドル



はるね ●4歳11ヵ月
伊藤 晴音ちゃん ●境野中央
 伊藤 慎さん・望さんのお子さん

絵本とモモクロが大好き!

絵本を読むのが大好きな晴音ちゃん。週末は、お母さんと図書館へ。お気に入りの絵本は、アナと雪の女王。夜眠るときは、妹と一緒に絵本を読み、妹が泣いてしまったときには、歌を歌ってあげるやさしいお姉さんです。好きな食べ物はトマトのスパゲティ。アイドルのモモクロが大好きで、お友達とダンスや歌を歌うこともあるそう。将来の夢はモモクロになること。ゴールデンウィークには、旭山動物園におでかけして、キリンを見るのが今から楽しみです。そんな晴音ちゃんのことをお母さんは「まわりを元気にさせるような笑顔と本が好きな子に育ててほしいです」と、愛娘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



バンバンジー風
蒸し鶏

1人分鶏皮つき145 kcal 食塩相当量1.6g
 鶏皮なし128 kcal 食塩相当量1.6g

材料 (10人分)

A【鶏胸肉2枚、水1ℓ程、塩小さじ1、ネギ青い部分2本分、生姜薄切り20g】、トマト1個くし切り、きゅうり1本細切り、ごまだれ【白練りごま・砂糖・酢・醤油各大さじ2、ごま油大さじ1、ラー油・おろし生姜各適量】醤油だれ【醤油大さじ3、砂糖大さじ1と1/2、酢・ごま油各大さじ1/2、コチュジャン・白ごま各小さじ1、長ネギみじん切り・おろしにんにく各少量】

作り方

- ①たれは材料を全て混ぜておく。鶏肉はお好みで皮を剥がす。鍋にAを入れて強火にかける。
- ②沸騰したらすぐに火を消す。ふたをしてそのまま常温でそのまま置いておく。鶏肉が冷めたら手でさき器に盛り、野菜とたれを添えて完成。

ワンポイント

鶏肉は香味野菜とともに水から茹でるのが、臭みなく軟らかく仕上げるポイントです。

ゴールデンウィーク中の公共施設の臨時開館日について

役場の開庁日

4月30日(火)、5月3日(金) 両日とも8:30~12:00まで
 ※庁舎1階の町民生活課住民年金係、医療給付係、税務係のみ対応します。

ファミリースポーツセンター

4月30日(火)、5月2日(木) 両日とも9:00~17:00まで

図書館

5月2日(木) 10:00~18:00まで

放課後児童クラブくるみの会

4月30日(火) 8:00~18:00

※通常の開設ではなく、放課後児童クラブ以外の方にも開放します。

その他

○ごみの収集は通常どおり収集日に行います。