

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

のりしろ

Large empty box for drawing or illustration.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

のりしろ



●良き年を願って 下延生 仲良しグループさん



「自分たちの手作りで、正月飾りを」とはじめた、しめ飾り作りも、暮れの恒例行事となり、今回も楽しいひとときを過ごしました。

最初は、お手本を見よう見まねで、試行錯誤を繰り返して、何とか形にすることができました。回数を重ねるようになり、上達して売り物と見間違う程?になりました。そして完成。コップ片手に仲間ですワイワイ!一年の感謝と新しい年への願いを込めて...

●子どもの映画に感動

上延生 未来ちゃんママさん  
先日、子どもたちと「二毛」を見てきました。とても楽しみにしていた子どもたちを隣に、母親の私は、ボロボロ涙を流し感動の渦でした。

心配性の二毛のお父さんマリン。そのマリンを助けながら旅をする友達魚ドリ。このドリがとても前向きで、嫌なことは直ぐ忘れてしまう性格。私たち人間は、つい嫌だったことや、辛かったことは心に残りやすく、逆にうれしかったことや、楽しかったことは直ぐに忘れてしまいがち...このドリーのように嫌なことは直ぐに忘れ、うれしかったことを心に留め、そのことに感謝し、毎日生活できたら楽しい人生になるだろうなあと思わせてくれた素敵な映画でした。

●子どもの映画とって 沢々付  
いていくと感動の渦...私も経験があります。親子一緒に感動するって大切だと思います。

●ののちゃん、ありがとう

祖母井 ののちゃんパパさん  
先日、私がインフルエンザにかかりました。だるくて、だるくてたまりませんでした。

私が起きよつとしたら、4歳の娘が、「お父さん、私の手につかまって...」と、抱きかかえるようにして起こしてくれました。  
そんな娘に涙が出ました。ありがとう。これからも、弱い人を見たら助けてあげられる人になってください。  
●子どもの優しい気持ち、とても大切にしたいですね。素敵な話をありがとうございます。



祖母井保育園 小幡ののかちゃん

みなさんの投稿で作られるこのコーナーでは、いろいろな意見を募集しています。左の封筒を利用して、身近に起こった出来事やお知らせ、あなたの考えなどをどんどん送ってください。楽しいイラストも募集していますので、よろしく願います。

かんたんヘルシーメニュー...

薄焼き卵の三色巻



<作り方>

- ①卵を割り、ほぐして、塩、砂糖、片栗粉を加えてよく混ぜ、薄焼き卵を4枚焼く。
- ②モヤシを熱湯で固めに茹で、ザルに取って塩をふっておく。
- ③ホウレンソウは色よく茹で水気を切り、ニンジンはせん切りにして熱湯で茹で、塩、味醂をふっておく。
- ④ラップに薄焼き卵を2枚重ねて広げる。モヤシ、ニンジン、ホウレンソウの各半量を手前にのせ、巻き寿司のように巻く。同様にしてもう1本巻く。
- ⑤巻いたものを、中心から斜めに2つ切りにし、切り口を上にして盛り付ける。  
※だし割りショウユ（かつお節でだしを取り、ショウユと半々で作る）やポン酢でいただくとお子さまも喜ぶます。

<1人分の栄養価>

エネルギー 86kcal  
たんぱく質6.1g 脂質4.7g 塩分0.6g  
カルシウム51mg

<材料(4人分)>

- ・卵 2個 ・モヤシ 150g
- ・ニンジン 小1本
- ・ホウレンソウ 150g
- ・酢 少々 ・味醂 少々
- ・片栗粉 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1と2/3
- ・だし割りショウユ 小さじ4
- ・塩 少々 ・砂糖 少々