

わたしは 3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募集!! 住所、氏名、電話番号とコメントを書いて、自慢の写真を送ってね。

9月号受付締切/
8月10日(水) 必着
右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで



佐野 遥風ちゃん (東水沼) 政志さん ★ 美和子さん	大関 勇太郎ちゃん (下延生) 勲さん ★ 桂子さん	堀井 大翔ちゃん (下高根沢) 弘清さん ★ 利江さん	永長 悠希ちゃん (祖母井) 崇さん ★ 美穂さん	車田 敬亮ちゃん (祖母井) 典隆さん ★ 亮子さん
---	--	---	---------------------------------------	--

3兄弟の2番目! 甘えん坊の妹であり、しっかり者のお姉ちゃんでもあります。	S Lとスーパーヒーローが大好き! キメのポーズも様になってるでしょ!?	パパのお仕事帽子をかぶるのが大好き! 弟思いのやさしいお兄ちゃんです。	歌と踊りが大好きな悠希。弟と仲良く元気に育ってね。	3つ上のお兄ちゃんが大好きで、いつもじゃれあって遊んでいます。
---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------	---------------------------------

ハードボール

日時: 8月27日(土)
①14:00②18:00
(各回開場30分前)

場所: 芳賀町民会館ホール
主催: 芳賀町上映実行委員会
関町民会館 ☎028(677)0009

前売券8月2日(火) 発売開始予定!!
一般: 1,200円 (当日1,400円)
4歳~高校生: 800円 (当日1,000円)

かんたんヘルシーメニュー...

アサリと切干大根のキムチ和え

<材料(4人分)>
○アサリ缶詰100g ○切干大根50g
○納豆(タレ付)100g ○キムチの素40g
○砂糖小さじ1 ○シソの葉少々

<作り方>
①切干大根は、水でもみ洗いし、ぬるま湯に浸してもどしたあと、3cmぐらいの長さに切る。
②①の切干大根の水気を絞り、ボールに入れ納豆と缶詰アサリを酒炒りしたものを混ぜ合わせる。
③キムチの素、納豆のタレ、砂糖を合わせ、②と和える。20~30分おいてから盛り付ける。

○アサリ/タウリンが肝機能回復、疲労回復に効果あり。
○切干大根/豊富なカルシウムが含まれる。
○納豆/美容ビタミンとも呼ばれるビタミンB2が豊富。ネバネバの主成分はムチンで、滋養強壮の素。
○キムチ/唐辛子の辛味成分のカプサイシンは食欲増進作用がある。

<1人分の栄養価> エネルギー 124kcal
たんぱく質10.5g 脂質3.2g カルシウム118mg 塩分2.1g

3213392

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課情報広報係
行き

料金受取人払
芳賀郵便局
6
差出有効期限
平成19年8月
31日まで

(山折り)

きりとり

(山折り)

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		