わたしは3歳さん

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。

２月号受付締切／
１月９日(火)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

大塚　海斗(かいと)ちゃん
(祖母井)
秋穂さん

いつもニコ×2で誰とでも仲良く遊べます。がんばり過ぎず、たまにはリラックスしてね。

相澤　秀丞(しゅうすけ)ちゃん
(東水沼)
秀行さん★都さん

生まれつきの天然パーマです!!もうすぐ楽しい幼稚園☆やさしいお兄ちゃんと一緒だから安心だね☆

鈴木　凱(かい)ちゃん
(与能)
勝俊さん★記子さん

お祭りが大好きで、いつも太鼓を叩くまねをして歌っている元気な子です。

木津　麻琴(まこと)ちゃん
(西水沼)
正晴さん★紀子さん

活発過ぎるのが悩みの種…でも、元気が一番! 思いやりのあるやさしい子になってね。

第10回 栃木県国民年金ポスターコンクール

知事賞
藤沼枝里佳さん
(芳賀中３年)

栃木社会保険事務局長賞
天光史織さん
(芳賀中３年)

栃木県教育委員会教育長賞
松山仁那さん
(芳賀中３年)

かんたんヘルシーメニュー・・・

イワシのつみれ汁

<材料(６人分)>
○イワシ５尾　○タマネギ１/４個　○ショウガ汁小さじ１
○みそ大さじ１　○小麦粉大さじ３　○ダイコン300g　○ネギ１本
○だし汁６カップ　○酒小さじ１　○しょうゆ小さじ１　○塩小さじ１
○万能ネギ(飾り用)少々

<作り方>
①イワシは手開きにして皮をむく。
②イワシ、タマネギ、ショウガ汁、味噌を合わせ、フードプロセッサーにかける。
③②に小麦粉を加え、よく混ぜる。
④ダイコンは拍子切り、ネギは斜めに切る。
⑤鍋にだし汁を加え、ダイコンが柔らかくなるまで煮る。
⑥③をスプーンで一口大にして鍋に落とす。
⑦煮立ったら火を弱め、酒、しょうゆ、塩で味を調え、ネギを加えてひと煮する。
⑧食べる直前に、万能ネギを散らす。
＜１人分の栄養価＞　エネルギー102kcal
たんぱく質6.9g　脂質4.3g　カルシウム43mg　塩分1.6g

きりとり

〒321-3392
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

(裏)

(山折り)

(山折り)

(表)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。
広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

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		

(中)