

家でも作って!

芳賀町の給食 vol.4 南高根沢ひばり保育園

この日の献立
オクラ納豆ごはん、卵焼き、いんげんの
ピーナッツあえ、トマト、すまし汁



◆材料 4人分
ごはん…640g (1人160g)
ひきわり納豆…120g
もやし…60g
ニンジン…20g
ネギ…20g (1/3本)
オクラ…40g (7~8本)
赤パプリカ…20g (1/4個)
めんつゆ…大さじ2
みりん…小さじ2

◆作り方
①もやしはざく切り、ニンジンは千切り、ネギは小口切りにする。赤パプリカは5mm角にきざむ。
②オクラに塩を振って板ずりし1分ほど熱湯でゆで、水にさらして小口切りにする。
③①の野菜を2~3分ゆで水にさらして冷やす。十分に冷えたら水気をしぼる。
④ボウルにひきわり納豆、オクラ、③の野菜を入れて混ぜ、めんつゆとみりんで味を付ける。
⑤器にご飯を盛り上から④をかける。

ネバネバいっぱい オクラ納豆 ごはん

◆1人分の栄養価
◎エネルギー…365kcal
◎たんぱく質…10.5g
◎脂質…4.3g
◎塩分…0.8g



ひきわり納豆とおくら、パプリカ、もやしなどを混ぜ、あったかご飯にかけて食べる給食は、納豆や野菜嫌いなお子さんでも、たくさん食べられます。納豆パワーで元気モリモリ!

情報広報係長



新着資料

- 一般書
◎147ヘルツの警鐘 川瀬 七緒
◎キシヤツ 小路 幸也
◎ラスト・コード 堂場 瞬一
◎修羅の宴 榎 周平
◎白ゆき姫殺人事件 湊 かなえ
- 児童書
◎凸凹ぼしものかたり あんびる やすこ
◎オムライス・へい! 武田 美穂
◎りゅうのぼうや 富安 陽子
◎おひさまやのたんぼぼスプレー 茂市 久美子
◎さがしています アーサー・ビーナード

そのほか多数入荷しています。ぜひご利用ください。

9月の休館日
3・10・18日です。
秋の長期休館のお知らせ
図書館サービスの向上を目指して、図書館システムの更新と蔵書点検を行います。
9月22日(土)~10月1日(月)まで休館とさせていただきます。長期間にわたりご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしく申し上げます。
☎総合情報館【☎028(677)2525】

残穢 著 小野 不由美 (新潮社)
畳を擦る音が聞こえる、いらない赤ん坊の泣き声がある…。この家は、どうもおかしい。何の変哲もないマンションで起きる怪奇現象を調べるうち、浮き上がった「土地」を巡るある因縁とは…。

泣いた赤おに 著 浜田 広介 絵 西村 敏雄 (岩崎書店)
人間たちと仲良く暮らしたい赤おには、家の前に「どなたでもおいでください」と書いた立て札を立てます。しかし、かきつけてきた人間は赤おにを見て逃げ出してしま…。

※TRC週刊全点案内より転載



芳賀町総合情報館 知恵の環館だより 今月の1冊

わが町ミニ知識③
—地名の由来—
〈水橋〉

江戸時代からの村名であった東水沼村、西水沼村、東高橋村、西高橋村の「水」と「橋」の各1字をとって、明治22年、今から123年前の町村制施行のときに、新しい村名をつけたことに由来する。明治時代の町村名は、合併する村々の1字を合成したものが多くあった。

001
903
313
321
3

芳賀町祖母井1020番地

芳賀町企画課情報広報係 「あなたの声を聞かせてね」コーナー

行先

料金受取人私郵便
宇都宮東支店
承認
2244
差出有効期限
平成25年8月
31日まで



(山折り)

(山折り)

※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