



恵美千鳥さん

(駅前区)

消化の良いそば粉を  
使った料理はいかが

サラセン・ポターージュ

1. 鍋にごま油を入れ、温まったそば粉を入れて良い香りがでるまでいため火からおろす。
2. 1にだし汁4カップを少しずつ入れ、だまができないようによく混ぜる。
3. 2を火にかけ、残りのだし汁と塩を加えてよく混ぜたら、火を止めしょうゆを落とす。
4. 食パンは1cm角に切り油でからりと揚げる。  
(クルトン)
5. 3をスープ皿に入れ、4とパセリのみじん切り、くこの実を色どりよく散らす



材料 (4人分)

そば粉	2カップ
ごま油	大さじ1
だし汁	6~7カップ
塩	小さじ1
しょうゆ	1~2滴
食パン (8枚切り)	1枚
揚げ油	適宜
パセリ	少々
くこの実	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	350 kcal
たんぱく質	9.2 g
カルシウム	23mg
塩分	1.3 g

80歳になっても20本の歯を

11月8日、中央公民館で「やまぐち8020歯の健康フェアin長門」が開かれました。同時に「第15回長門市健康づくりのつどい」も行われ、4キロの道のりを歩く「健康ウォークinながと」には約100人が参加しました。

歯のコンクール入賞者の表彰や、「健康は自分で作るもの」と題した服飾研究家、市田ひろみさんの講演も行われました。歯の体験コーナー、健康相談コーナーなどに多くの人が訪れていました。



みずぎの地の地を清掃

11月16日、青海島小学校・仙崎小学校・仙崎中学校では、生徒・児童557人が参加して「みずぎの地の地」14カ所を合同で清掃しました。

中学生をリーダーに縦割り班を組織、みずぎのふるさとの清掃を通してふれあいを深める目的で行われたものです。

渡辺順子仙崎中学生会長は「初めての試みでしたが、今後も合同清掃は続けたい」と話していました。

楽しいイモほり

収穫の秋にふさわしいイモほりが、東深川保育園児と保護者約150人により10月31日行われました。

緑ヶ丘区の柳井忠雄さんの畑では次々とイモが掘り出され、園児は手に持って大きさを比べ歓声をあげていました。

早乗園長は「分けて持ち帰りますが焼きイモにもします。みんなでおいしい焼きイモをいただきます」と話していました。



家がスー、わが家のスー



橋本 怜奈ちゃん

(2歳7か月)  
(藤中区)

男の子のような活発な女の子です。アンパンマンが大好きで、テレビを見ては大声援です。

明るくのびのびと素直に育ってください。

(母 敦子さん)