



恵美千鳥さん

(駅前区)

するめを使った
簡単料理です!

カミカミサラダ

1. Aを合わせ、するめを漬けておく。
2. ごぼうはさがきにし水でさっとあくを流し、湯がいて冷ましておく。
3. チキンハム、スイートコーンも湯がき、冷ましておく。
4. きゅうりは輪切りにし塩をして絞っておく。
ごまは炒り、半ずり状態にしておく。
5. 1~4を合え、味を整える。



材料 (4人分)

ごぼう	104 g
チキンハム	48 g
するめ (無塩)	15.6 g
きゅうり	64 g
ごま	小さじ2杯
スイートコーン	16 g
しょうゆ	小さじ1杯
A さとう	大さじ1杯
酢	小さじ2杯
ごま油	小さじ1/2杯

栄養価 (1人分)

エネルギー	88 k cal
たんぱく質	5.5 g
カルシウム	48mg
塩分	0.5 g

卒業記念に「竪穴式住居」

深川小6年生が卒業記念にと作っていた竪穴式住居が完成、3月12日テープカットを行いました。

同校創立125周年記念事業をかねたもので、高さ約3m、広さ約20㎡の住居は、保護者や先生も協力し骨組みからカヤぶさまで全て手作り、約1か月で完成させました。

屋根に使われたカヤは秋芳町などから調達したり、児童が自宅周辺から集めたもので、ふく作業は河野さん(大坪区)に教えてもらいながらみんなで仕上げました。



「男女共同参画社会を考えよう」と500人が参加

3月14日、中央公民館で「ともに創る21世紀フェアinながと」を開催、女性を中心に500人が参加しました。

「男女共同参画社会をめざして」をテーマに、家族経営協定を結んでいる畜産農家4人によるパネルディスカッションや、テレビ等でご存知の樋口恵子先生(東京家政大学教授)の「21世紀(あした)の男性たちへ」と題した講演が行われました。

小学生がレモンケーキ作り

中央公民館で3月14日、お菓子づくり教室が開かれ、小学4~6年生12人の女の子がレモンケーキ作りに挑戦しました。

ほとんどの子がケーキ作りは初めてで、長門市食生活改善推進委員の長谷川さんの指導を受けながら焼き上げました。参加した女の子は「初めてだけど上手にできました。家でも作ってあげたい」と出来ばえに満足していました。



わが家のスーパースター



すえなが
末永 知佳子
ちかこ
ちゃん

(2歳6か月)
(上川西2区)

4月から保育園に入ります。アンパンマンが大好き。歌をうたって家庭を明るくしてくれます。

今のまま素直に育ってね。

(母 恵美子さん)