



藤本 啓子さん

(藤中区)

暑い季節は鉄の多い食品を日常的にどうぞ!

中華風あえもの



- レバーをAと一緒に鍋に入れ、15分位汁がなくなるまで煮てさます。
- 1のレバーを取り出し薄切りにする。
- ひじきはもどして熱湯でゆで、水気を切る。
- Bはせん切りにする。
- ボールに2・3・4・Cを合わせて和える。
- 5を器に盛り、いりごまをふる。

材料 (4人分)

鶏レバー	120g
水	カップ1
しょうゆ	小さじ1
八角	少々
薄切りしょうが	20g
干しひじき	ク
人参	ク
セロリ	40g
きゅうり	80g
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/3
ごま油	小さじ2
ラー油	小さじ1
いりごま	大さじ1

栄養価 (1人分)

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	5.4g
カルシウム	112mg
鉄	6.0mg
塩分	1.3g

和楽と友情と健康  
仙崎支部老人福祉大会

6月20日、老人クラブ仙崎支部の会員約300人が参加して、仙崎小学校体育館で、仙崎支部老人福祉大会が行われました。

大会では、仲間づくり、地域づくりへの参加、健康な心と体づくりの決意表明を採択したほか、アトラクションとして、仙崎中学校のブラスバンドや和太鼓クラブの演奏、仙崎小学校の音楽クラブの合唱のほか、カラオケや踊りを披露し、交流を深めました。



親子で楽しい地引き網

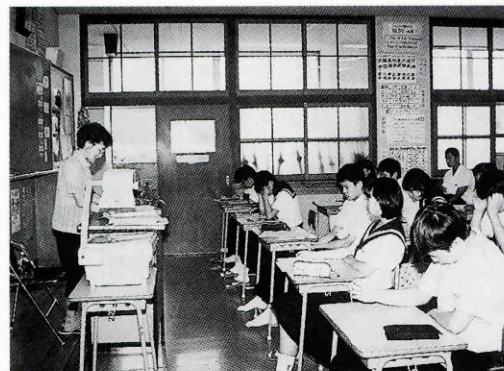
仙崎小学校(中嶋武彦校長)の1年生35人が、大日比海岸で7月10日、地引き網を体験しました。

学年の親子会が企画したもので、地元の仙崎漁協の協力もあり、保護者ら合わせて、約100人が参加しました。網を引き揚げると、タコやアナゴなどの魚が捕れ、地引き網の後、海岸でバーベキューなどとして、楽しみました。

地域人材活用(ボランティア)  
俳句教室 仙崎中学校

7月13日、仙崎中学校(大嶋泰夫校長)で、地域に住む人を講師に迎え、3年生を対象に、クラスごとに俳句教室が開かれました。

昨年より行われている「人材バンク制(26人登録)」によるもので、今回は俳句グループの、五嶋恒明さん、中谷貞女さん、南野芳子さん3人による講義が行われました。



家のスーパースター



内山昇大くん

(2歳4か月)

(通10区)

とてもやんちゃな我が家の宝物は、ウルトラマンが大好き!

これからも、周りにかわいがられる様元気で素直に育っていつて下さいね。

(母 あけみさん)