

★
わが家のスター



うちやま あやの
内山 綾乃ちゃん

(4歳7か月/湯町区)

元気いっぱいの
やさしい子に育ててね
せいこう
(母 誠好さん)

カルシウムたっぷり

月見だんご



材料 (4人分)

白玉粉 ……150g
絹ごし豆腐 ……150g
スキムミルク ……50g
だんご粉 ……50g A
砂糖 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2
水 ……適量
きな粉 ……大さじ2
抹茶入りきな粉 ……大さじ2 B
黒ごま ……大さじ1
※きな粉にはお好みで砂糖大さじ1程度を加えてください



栄養価 (1人分)

エネルギー…324kcal 鉄…1.9mg
たんぱく質…12.1g 塩分…1.2g
脂質…4.6g カルシウム…210mg

作り方

- ①白玉粉を豆腐でよくこねる。
- ②Aの材料を加え適量の水でこねる(固さは耳たぶ)。水を入れすぎないように注意。
- ③②を24等分し丸いだんごを作り、沸騰した水の中に入れ浮き上がったなら冷水にとる。
- ④Bをそれぞれにまぶし、配色よく3つ竹串にさし、皿に2本盛りつける。

**ワンポイント
アドバイス**

豆腐も入ってとてもヘルシーです

広報編集室

今月の一枚

8月19日、大河内川河川プールそばの大河内川で「親と子の水辺の教室」が行われ、小学生21人とその保護者が参加しました。

水中の生き物採取し、その種類から水質を判定する実習では、子どもたちがザルなどを使って生物を採取し、虫メガネで熱心に観察をしました。サワガニやウズムシなどきれいな水でなければ生息できない種類の生物がたくさん見つかりました。



9月水道修繕担当番店

◎公道部

(南)天満水道

☎26-0024

◎邸内部

ユタ力空調工業(株)

☎22-1330

書きかけ広報

入道雲が浮かぶ青空を待ち焦がれている間に、8月も残り1週間余り：しかし、これからが夏本番になりそうな予感が：8月25日には全国制覇を目指す大津高軟式野球部が全国大会の初戦に臨み、30日は油谷繁さんがパリで開催される世界陸上選手権の男子マラソンに登場します。どちらも頂点への期待が大きいだけに長門のまちは熱く燃え上がりそうです。

この号が皆さんのお宅に届く頃、ビックニュースで沸き上がることを期待して：

「ちよっと小耳に」でご紹介しているプロジェクトM6000。完成までには並々ならぬ苦労と努力があったようです。8月3日の商工会議所青年部による完成セレモニーでは、メンバーの一人が経過報告をするときに、感極まって涙を流しておられました。会長があいさつをするときには、メンバーのほとんどが目も潤わしていました。

若い人たちが積極的にまちづくりに参加することが地域の活性化につながるかと信じています。がんばれ、若い世代。そういう僕も若い世代(自称)の一人：



編集・発行

長門市役所

企画振興課広報統計係

〒759-4192 長門市東深川一三三九番地の二
電話 0837-23-1117