

我が家の アイドル

| | 男子 | 女子 | 計 |
|-----|------|-----|------|
| 1 歳 | 8 人 | 7 人 | 15 人 |
| 2 歳 | 11 人 | 9 人 | 20 人 |
| 3 歳 | 3 人 | 5 人 | 8 人 |

2月生まれの子ども(平成31年1月現在)



原 美月さんが描いてくれました。ありがとう!



おおたりおな
太田梨央菜ちゃん
H30.2.28生(木造蓮花田)



ささき ゆうすけ
佐々木 悠介くん
H30.2.24生(稲垣町豊川)



さいとう あいる
斉藤 蒼月くん
H30.2.23生(木造川除)



なりた しゅうが
成田 柁雅くん
H30.2.21生(木造筒木坂)



やまくち ひだか
山口 眺嵩くん
H29.2.21生(木造大畑)



くどう りあん
工藤 凜杏ちゃん
H29.2.17生(富港町)



ちば
千葉 あいちゃん
H29.2.11生(稲垣町下繁田)



おさない やまと
長内 大和くん
H29.2.10生(木造浦船)



しぶたに かなで
渋谷 奏ちゃん
H29.2.2生(木造善積)



さわだ すずは
澤田寿々羽ちゃん
H29.2.2生(森田町大館)



はなだ ゆづき
花田 癒月ちゃん
H28.2.3生(柏上古川)

4月生まれ写真募集中

対象 平成31年4月に1、2、3歳の誕生日を迎える市内在住の子

掲載内容 子どもの写真、氏名(ふりがな)、生年月日、住所(地区のみ)

応募方法 郵送または持参の場合: プリントした子どもの写真1枚に①子どもの氏名(ふりがな)②生年月日③性別④住所⑤保護者氏名⑥電話番号を記入したものを添えてください。

※写真データの持ち込みは取り扱いできません。**メールの場合:** 件名に「我が家のアイドル」と記入し、本文に上記①～⑥を記入の上、写真のデータを添付して送信してください。応募締切は今月の末日。応募者多数の場合は、抽選とします。

【応募・問い合わせ先】

〒038-3192 つがる市秘書広報課

電話 42-2111(内線557)

メール koho@city.tsugaru.aomori.jp

つがる市食生活改善推進員の 健康レシピ

長芋すいとん汁

1人当たり: エネルギー177kcal
食塩相当量1.4g

ナガイモを練りこんだもちりしたすいとん入りの、野菜たっぷりの汁物です。根菜に多く含まれる食物繊維は、便秘予防をはじめ血糖値上昇の抑制、コレステロール濃度の低下など生活習慣病予防効果が期待されています。日本人には不足気味な成分で、積極的に摂取することがすすめられています。

【材料】(4人分)

ナガイモ・・・200g
小麦粉、片栗粉・・・各大さじ4
鶏肉・・・50g
ゴボウ、大根・・・各120g
ニンジン・・・60g
椎茸・・・3枚
長ネギ・・・1/2本
だし汁・・・3カップ
A { 塩・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ2

【作り方】

- ①まずはすいとんの生地作り。ナガイモはすりおろし、その中に小麦粉・片栗粉を入れよくかき混ぜる。
- ②鶏肉は小さく刻む。ニンジン、ゴボウはさがきにし、大根は薄いちょう切り、椎茸は薄切り、長ネギは斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れ②を入れて煮る。ゴボウが柔らかくなったら、すいとん生地をスプーン等で1口大ずつ鍋に入れ、火を通す。
- ④鍋にAと長ネギを加え、ひと煮立ちさせて出来上がり。



●市の人口と世帯数(平成31年1月31日現在) ・人口 32,585人 (男 15,338人・女 17,247人) ・13,575世帯

発行/つがる市総務部秘書広報課 〒038-3192 青森県つがる市木造若緑61番地1 電話: 0173-42-2111 FAX: 0173-42-3069
URL: http://www.city.tsugaru.aomori.jp/ 印刷/有限会社 光陽印刷