Happy Birthday

おめでとう お誕生日 2月

上村 優衣ちゃん（三好下）

平成22年2月5日生
父・克己さん　母・幸枝さん

『歌って踊るのだーいすき』

NHKの「いないいないばあっ！」のキャラクター「わんわん」と「うーたん」がお気に入りのゆいちゃん。テレビの前で曲に合わせて歌いながら踊るんだって。おしゃべりが上手になってきたゆいちゃんに「明るく元気で、優しい子に育ってね」とお父さんとお母さん。

小林 彩允ちゃん（黒笹）

平成21年2月4日生
父・崇志さん　母・知子さん

『いらっしゃいませ！』

お買い物ごっこが大好きなさゆちゃん。お店屋さんになったり、お客さんになったりして、弟の天駆くんと一緒に遊ぶんだって。弟のお世話をしてくれるさゆちゃんに「周りの人に優しく、自分で決めた夢に向かって頑張れる人になってね」とお父さんとお母さん。

長畑 花音ちゃん（茄生）

平成21年2月3日生
父・万寿男さん　母・まゆみさん

『わが家のシンガーソングライター』

プリキュアとAKB48が大好きなかのんちゃん。テレビで流れる曲に合わせて踊るんだって。オリジナルソングだって作れるんだよ。昂汰お兄ちゃんと仲良く遊ぶかのんちゃんに「いつまでも周りの人を笑顔にしてくれる、優しい子でいてね」とお父さんとお母さん。

綿貫 航大くん（三好丘旭）　翔太くん（写真右）

平成21年2月5日生
平成23年2月1日生
父・裕哉さん　母・貴恵さん

『乗り物大好き』

自動車が大好きなこうくんに、新幹線が大好きなしょうたくん。ミニカーで遊ぶこうくんの後を、しょうたくんはいつも追いかけるんだって。元気良く遊ぶこうくんとしょうたくんに「2人とも元気いっぱいに、たくましく育ってね」とお父さんとお母さん。

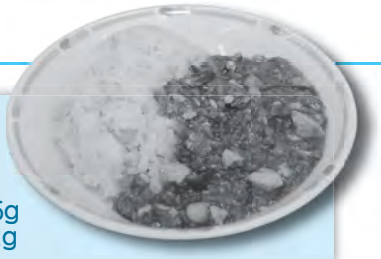
出場者募集【4月のお誕生日コーナー】

▼応募期間＝2月27日から29日まで
▼対象＝4月生まれで3歳未満の児
▼応募方法＝秘書広報課へ電話で ☎(32)8357
※2月生まれの応募は、11人でした。（抽選により掲載決定）

HIMAWARI

お誕生日コーナーの応募者の中で希望する人は、お子さんの写真をひまわりネットワーク「みよしTODAY」の番組の中で紹介します。

我が家de食育 11



ふわふわキーマカレー

▶▶▶1人当たり
エネルギー495kcal、脂質7.5g
塩分1.3g、たんぱく質16.2g

材料（4人分）

豚ひき肉…120g
セロリ…5g
玉ねぎ…小1個
水煮大豆（または蒸し大豆）…30g
豆腐（木綿）…1/3丁
ピーマン…中1個
おろししょうが…少々
炒め油…小さじ1
塩・こしょう…各少々
カレー粉…小さじ1
赤ワイン…小さじ1
チキンコンソメ（顆粒）…小さじ1
カレールウ（市販）…30g
トマトケチャップ…小さじ1
ウスターソース…小さじ1弱
チャツネ（＊）…5g（なくても可）
ご飯…4人分（1人およそ230g）

作り方

①セロリは筋を取り、みじん切りにする。玉ねぎはみじん切り、豆腐はさいの目切り、ピーマンは細切りにしておく。カレールウは刻んでおく。
②フライパンを熱し、油を入れる。おろししょうがを入れて炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉・塩・こしょう・カレー粉・赤ワインを入れて、ひき肉の色が白くなるまで炒める。
③②の中に、セロリ・玉ねぎを入れて炒め合わせ、さらに、水煮大豆・豆腐を入れて、豆腐を崩しながら炒める。
④③の中に、チキンコンソメ・カレールウ・トマトケチャップ・ウスターソース・チャツネ（＊）を入れて煮込む。
※カレールウが溶けない場合は、少量の水を加えてください。
⑤④の中に、ピーマンを入れてピーマンに火が通ったら、火を止める。
⑥皿にご飯を盛り付け、⑤をかければ完成。

＊チャツネ…マンゴーなどの果実に香辛料・砂糖・酢などを加えジャム状に煮たもの。

学校給食センター栄養士の
水野盛子（みずのせいこ）さん

今回は、学校給食で大人気のメニューの一つ『ふわふわキーマカレー』を紹介します。

苦手な子もいる大豆、豆腐などの大豆製品ですが、大好きなカレーに入れることで、とても食べやすくなり、豆腐のふわふわした食感がカレーをさらにおいしくします。

また、カロリーが高くなりやすいカレーも大豆や豆腐を使用することで、カロリーを抑えることができ、動脈硬化などを予防するといわれている植物性たんぱく質をたくさん取ることができます。

水分を入れ過ぎないのが、おいしく仕上げるコツ。チャツネは、カレーのコク出しの効果がありますが、なくてもおいしく作ることができるので、ぜひ作ってみてください。

みよし市のホームページでは、みよしの「食育」の情報を皆さんにお届けしています。ぜひ、ご覧ください。
URL http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/shokuiku/index.html

?広報クイズ

問 例のように、言葉ができるよう当てはまる漢字を1、2、3の空欄に入れ、組み合わせてできた3文字の言葉を答えてください。

新→1→分
青→1→雨
唯→2→途
画→2→同
当→3→組
順→3→付

例
納→入→札
搬→入→学
「納入」
「搬入」
「入札」
「入学」

答え
1
2
3

【応募方法】①答え（例：入学式②郵便番号③住所④氏名（ふりがな）⑤年齢⑥電話番号⑦広報みよしに対する意見、感想を必ず記入し、はがき、ファクス、または電子メールで秘書広報課へお送りください。正解者の中から抽選で10人に、図書カード500円分をプレゼントします。

【宛先・送信先】
はがき…〒470-0295みよし市役所秘書広報課（住所の記入不要）
ファクス…FAX(34)6008
電子メール…✉hisyokoho@city.aichi-miyoshi.lg.jp

【締め切り】2月10日（金）必着

【1月1日号の正解と当選者】答え：5カ所（全31通正解30通）磯部健太郎、大塚ちか子、岡菜月、梶川俊輔、兼子幸子、志水りくと、波多野賢太郎、平田徹、深谷とき子、福田修平（敬称略）

※ご応募いただいた個人情報は、抽選以外の目的では使用しません。抽選後は破棄します。