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。

Happy Birthday

おめでとう お誕生日 2月

出場者募集【4月のお誕生日コーナー】

▼応募期間＝2月25日から27日まで
▼対象＝4月生まれで3歳未満の子
▼応募方法＝広報課へ電話（☎(32)8357）、またはホームページ申し込みフォーム（http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp）で
※2月生まれの応募は、13人でした。（抽選により掲載決定）

土田 菜々美ちゃん（三好丘）

平成23年2月5日生
父・充孝さん　母・美子さん

『今日は何を読もうかな』

ななみんは本を読むことが大好き。サンネットでたくさん本を借りてきて、お母さんと一緒に読んだり、一人でも読んだりするんだって。人見知りせずに、誰とでも仲良くなれるななみんに「元気で笑顔が絶えない子になってね」とお父さんとお母さん。

井口 遥希くん（新屋）

平成24年2月13日生
父・亮介さん　母・恭子さん

『未来のJリーガー』

ボールを蹴って遊ぶのが大好きなはるくん。いろんな大きさのボールを上手にシュートして、ゴールを決められるんだって。スプーンとフォークを使ってご飯を食べられるはるくんに「人の気持ちが分かる優しい子になってね」とお父さんとお母さん。

山本 壮真くん（福谷）

平成23年2月13日生
父・智裕さん　母・彩香さん

『仮面ライダーに変身！』

テレビ番組「仮面ライダー鎧武」が大好きなそうちゃん。変身ベルトで仮面ライダーに変身して、かっこよくポーズを決めるんだって。箸を使ってご飯を食べられるようになったそうちゃんに「優しくて強い、かっこいい子になってね」とお父さんとお母さん。

向山 幸杜くん（新屋）

平成25年2月6日生
父・尚希さん　母・真由美さん

『これって何だろう？』

何にでも興味津々なゆきもりくん。家の中を探検して、初めて見る物は触ってみたくなるんだって。お父さんが飼っているウサギのゆずちゃんと熱帯魚にも興味があって、じっと観察するゆきもりくんに「強くて優しい子になってね」とお父さんとお母さん。

我が家de食育35

今回は、赤ちゃんから高齢の人まで、家族みんなで味わうことができるように配慮したメニューを紹介します。

▶▶▶1人分当たり
エネルギー 32kcal
タンパク質 2.3g
カルシウム 29mg
脂質 0.2g、塩分 0.6g

白い野菜のスープ

材料（4人分）

カリフラワー…1/2個
カブ…2個（およそ100ｇ）
長ネギ…1本
ローリエ…1枚
チキンコンソメ…1個
水…3カップ
塩…少々
こしょう…少々

作り方

①カリフラワーは小房に分ける。カブは皮をむいて乱切りに、長ネギは3cm程度のぶつ切りにする。
②鍋に塩、こしょう以外の材料を入れてあくを取りながら、弱火で15分煮る。
③野菜が少し崩れるように、お玉で軽くつぶしながらかき混ぜる。
④味見をしてからお好みで塩、こしょうで味を整えたら出来上がり。

▲食生活改善推進協議会（さつきグループ）の皆さん

今回は、食生活改善推進協議会（さつきグループ）の皆さんに「白い野菜のスープ」を紹介していただきます。

今回紹介する「白い野菜のスープ」は、家族が一緒に楽しく食事ができるように工夫したメニューです。具材を軟らかく仕上げることで「かむ力」の弱い子どもや高齢の人でも食べやすく、また野菜の吸収をよくしてくれます。食事は「おいしい」と感じながら喜んで食べると効率良く消化され、栄養が速やかに体の隅々までいきわたります。今では外食などで好きなものを簡単に食べられますが、家族に合わせて工夫して調理できるところが家庭料理の魅力です。

味付けをする前に取り分けて離乳食としても食べることができます。寒いこの時期は温かいスープで、心も体も温まってはいかがですか。

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。

?広報クイズ

問 次のマークは、1月15日に「尾三地区自治体間連携協力に関する基本協定」を締結した4市町の市（町）章です。どの市町のものかそれぞれお答えください。

①
②
③
④

【応募方法】①答え（例：①豊田市②刈谷市③知立市④岡崎市）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みよし市役所広報課（住所の記入不要）
ファクス…FAX(76)5021
電子メール…✉koho@city.aichi-miyoshi.lg.jp

【締め切り】2月12日（水）必着

【1月1日号の正解と当選者】答え：ⒷⒻⒶⒼⒺⒹⒸ（全20通中正解15通）大塚みゆき、大野美香、國枝明、鈴木美佐子、竹内昭智、波多野賢太郎、原富美、平田徹、村上正明、村上光子（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。