



Happy Birthday

おめでとう お誕生日 4月

出場者募集【6月のお誕生日コーナー】

- ▼ 応募期間 5月2日から9日まで(土・日曜日、祝日を除く)
- ▼ 対象 6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)803517
- ※ 4月生まれの応募は、24人でした。(抽選にのり掲載決定)

鈴木 昭仁くん(三好下)

平成22年4月2日生

父・貴斗志さん 母・咲恵さん

『もうすぐお兄ちゃんになるんだよ』

お父さんの高い高いがマイブームのあつくん。高く飛び上がった時のスリルがたまらないんだって。ご飯も好き嫌いせず、たくさん食べられるんだよ。もうすぐお兄ちゃんになるあつくんに「ずっと健康で、思いやりのある人になっぺな」をねがった。



カ久もも華ちゃん(平池)

平成21年4月19日生

父・広大さん 母・鈴加さん

『かわいいエンターティナー』

アンパンマンのおもちやで遊ぶのが大好きなももかちゃん。アンパンマンの三輪車でドライブするのがお気に入りでななだよ。いつも面白いことをしてみんなを笑わせてくれるももかちゃんに「このまま明るく、ひょうきんで優しきももかちゃんをねがった。

北村 麻衣ちゃん(筋生)

平成20年4月13日生

父・孝さん 母・智子さん

『お世話はまかせてね』

近所のお友達と遊ぶのが大好きなまいちゃん。お気に入りはお人形のお世話ごっこ。ミルクをあげたりお着替えをさせたりするんだよ。親戚の子のお世話をしてくれるまいちゃんに「相手の気持ちかわかる優しい女の子になっぺな」をねがった。



吉田 健人くん(平池) 平成20年4月22日生
愛里ちゃん 平成22年4月5日生

父・正人さん 母・里江さん

『毎日がオンステージ』

車が大好きなけんくん、好奇心旺盛なあいちゃん。けんくんの歌に合わせて二人で踊って遊んだよ。あいちゃんが歩けるようになって、一緒に遊べるようになった二人に「兄妹仲良く、夢を持って一生懸命がんばれる子になっぺな」をねがった。



お誕生日コーナーの応募者の中で希望する人は、お友達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

1 豆乳入りみそ汁

材料(4人分)

だいこん…80g、にんじん…20g、油揚げ…12g(1枚)、はくさい…60g(1/2枚)、豆腐…80g(1/4丁)、ねぎ…20g、みそ…36g(大さじ2 1/2)、豆乳(無調整)…80g、いりこ…4g、かつお削り節…4g、水…360g

※いりこが無いときは、かつお削り節だけでも可。みそが無いときは、みそでも可。

作り方

- ① いりこ、かつお削り節でだしをとる。
- ② だいこんは5ミリ、にんじんは3ミリのいちよう切りに。油揚げは短冊切り、はくさいは1センチ、豆腐はさいの目切り、ねぎは5ミリの小口切りにする。
- ③ ①の中のだいこん、にんじんを入れて煮る。柔らかくなったら油揚げとはくさいを入れて一煮立ちさせる。
- ④ ③にみそを溶かし入れる。豆乳と豆腐を入れて弱火でゆつくり火を通す。
- ⑤ 豆腐に火が通ったらねぎを入れて仕上げる。



▶▶▶ 1食あたり
69kcal/脂質2.7g/塩分1.0g

みよし市のホームページでは、みよしの「食」の情報を皆さんにお届けしています。ぜひ、ご覧ください。

▶ <http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/shokuiku/index.html>

ワンポイント

豆乳を入れることで、コレステロールを低下させる良質なたんぱく質を摂取でき、みそ汁の味もまろやかになります。季節の野菜を取り入れてアレンジしてもおいしいですよ。



学校給食センター栄養士
近藤盛子さんのオススメ

? 広報クイズ

問 みよし市に関する雑学問題です。

【問A】みよし市立中央図書館で1回(2週間)に貸出ができる本は一人何冊まででしょうか?

- ① 8冊 ② 9冊 ③ 読めるだけ

【問B】市民の皆さんの足「さんさんバス」。1回の乗車料金はいくらでしょうか?

- ① 1000円 ② 1500円 ③ 2000円

【問C】市内には小学校と中学校が合わせて何校あるでしょうか?

- ① 11校 ② 12校 ③ 13校

【応募方法】① 答え(例: A-1, B-2, C-3)

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…☎(34)60008

電子メール…✉ hisyokoh@city.aichi-miyoshi.lg.jp

【締め切り】4月11日(月)必着

【3月1日号の正解と当選者】答え: 送別会(全77通正解77通)阿部三枝子、磯部健太郎、岡菜月、柴田純太、新海安正、鈴木知子、奈木佳代子、林佑莉亜、宮崎重光、横山弘子(敬称略)

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