

# わが家の フリンス・フリンセス



伊藤 舞ちゃん 昭和61年9月3日生まれ  
伊藤 加奈ちゃん 昭和64年1月2日生まれ  
尾垂六区 伊藤 安さん 長女、二女

「舞ちゃんいくつ」にかわいい指を二本立ててくれました。外で砂遊びや自転車に乗り元気に動きまわる活発な女の子。自転車に乗る姿もいたについてきました。来年の保育園入園を心待ちにしています。妹の加奈ちゃん(六ヶ月)のよいお姉ちゃんです。

わが家のフリンス・フリンセス募集

## 休日当番医

| 月日   | 内科系                                 | 外科系                                 |
|------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 8. 6 | 佐藤クリニック (八日市場) ☎5567<br>東陽病院 ☎1335  | 東陽病院 ☎1335                          |
| 8.13 | 檜垣医院 (八日市場) ☎2552<br>八日市場市立病院 ☎1525 | 八日市場市立病院 ☎1525                      |
| 8.20 | 椎名医院 ☎0032<br>九十九里ホーム (八日市場) ☎1131  | 九十九里ホーム (八日市場) ☎1131                |
| 8.27 | 八日市場市立病院 ☎1525                      | 八日市場市立病院 ☎1525                      |
| 9. 3 | 日吉診療所 ☎1220<br>東陽病院 ☎1335           | 東陽病院 ☎1335                          |
| 9.10 | 昌順堂医院 ☎4236<br>八日市場市立病院 ☎1525       | 匠瑗外科 (八日市場) ☎0178<br>八日市場市立病院 ☎1525 |

①もち米は、といでザルに上作り方

## 炊き込みおこわ



芝 崎  
長谷川房子さん  
栄養改善推進員

手作り料理を食卓に

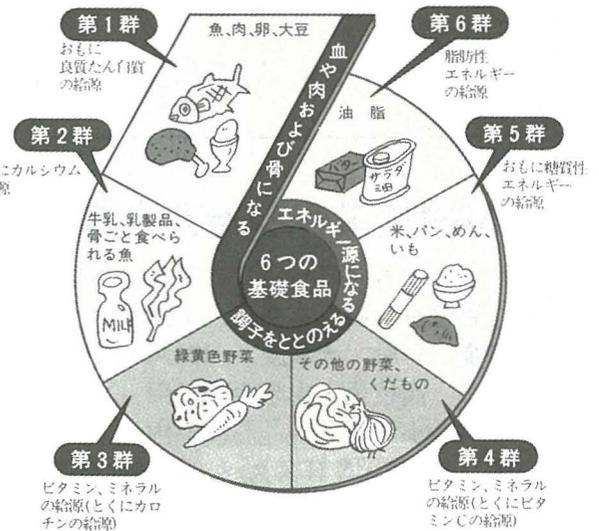


材 料 (4 人分)  
もち米……カップ 5  
水……………カップ 3  
しょう油…大サジ 2  
ごま塩……………少々  
油揚……………2 枚  
人参……………100 g  
椎茸……………5 枚

②油揚、人参、椎茸は、各2cm長さのせん切りにする。  
③水としょう油、もち米を合わせ炊飯器に入れ、平にしてから②をのせて炊く。  
※炊く時には、もち米と具を混ぜない。炊き上がって、食べる時に混ぜるのが、コツです。

一口メモ  
むし暑い夏、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりする季節です。  
食べたくないからと言って一日二食にしたり、魚や肉、野菜などのおかずをあまり食べない、冷凍食品、インスタント食品を多く取るとは、なるべくさげましょう。

六つの基礎食品を、毎日まんべんなく取り、バランスのとれた食事を!



## 今はじまる 愛の旅立ち

あたたかな愛につつまれた  
幸せの道をクリエイトする  
あなたの町民会館



ご婚礼予約受付中

☎84-1358