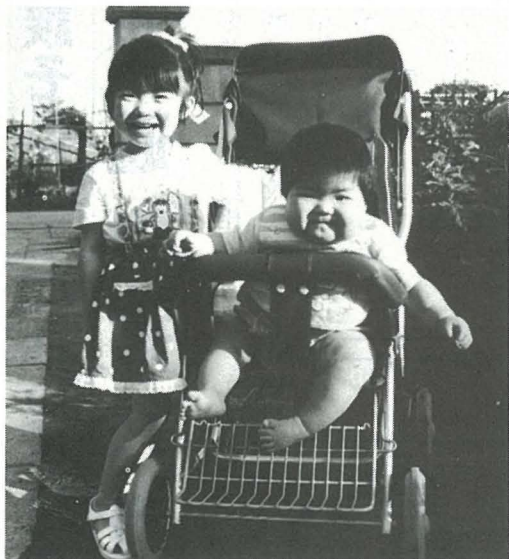


わが家の フリンス・フリンセス



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 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
8.13	檜垣医院 (八日市場) ☎2552 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 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 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
9.10	昌順堂医院 ☎4236 八日市場市立病院 ☎1525	匠瑗外科 (八日市場) ☎0178 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

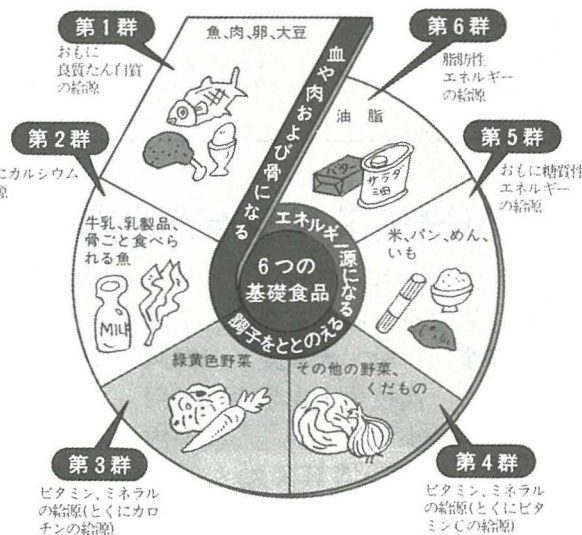


- 材 料 (4 人分)
- もち米……カップ 5
 - 水……………カップ 3
 - しょう油…大サジ 2
 - ごま塩……………少々
 - 油揚……………2 枚
 - 人参……………100 g
 - 椎茸……………5 枚

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