



▲悪戦苦闘しながら野菜などを切りました

料理に使った材料のサツマイモと小松菜は、子どもたちが作り、育て、収穫したものです。参加した松山寛治君は「サツマイモを切るの難しかったけど、野菜

を切るのが一番楽しかったです。自分で作ったみそ汁はとてもおいしかったです」と感想を語りました。一緒に参加した母親の由紀子さんも「包丁を使うなど、良い経験ができたと思います。これからは家ででもできるだけお手伝いをさせてあげたいです」と笑顔で話してくれました。

問い合わせ先 子育て支援課(☎0848-676045)



▲「いただきます！」手作りの味に笑顔がこぼれました

みんなでチャレンジ

# 食育

23

食育推進キャラクター  
「そだっち」

## 元気の源、朝ごはん 家族みんなで食べましょう

今回は、本郷保育所の親子クッキングを紹介します。

昨年12月19日、ゆり組の親子21組が参加しました。朝ごはんを食べることに関心を持つテーマに、鮭の塩焼き、みそ汁、白菜と小松菜の煮付けを作りました。

市が掲げる「金のルール」の一つでもある朝ごはん。朝ごはんは、脳と体を活動させるエネルギーの源です。睡眠中に失われたエネルギーを補給することで、朝から脳をフル回転することができま

### 白菜と小松菜の煮付け



#### ●材料(4人分)

油あげ小1枚、白菜150g、小松菜100g、みりん小さじ1、しょうゆ小さじ2、かつお節4g、水150cc

#### ●作り方

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、かつお節を入れる。再度沸騰する直前で火を止め、しばらく置き、だしをとる。
- ②油あげを湯通しし、縦半分に切り、5ミリメートル幅に切る。
- ③白菜と小松菜を3〜4cm幅に切る。
- ④鍋に①を入れ火にかけ、②③、みりん、しょうゆを入れて10分程度炊く。
- ⑤味が染みたら出来上がり。

#### 三原市の人口(12月31日現在)

世帯数	43,640	世帯(-137)
人口	100,281	人(-1,160)
男	47,871	人(-638)
女	52,410	人(-522)

※外国人住民を含む。  
※( )内は前年同月との比較。

#### 税などの納期(普通徴収)

- 固定資産税・都市計画税(第4期)
  - 国民健康保険税(第8期)
  - 介護保険料(第8期)
  - 後期高齢者医療保険料(第8期)
- 納期限 2月28日(木)
- 夜間収納窓口(19時まで) 7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)

#### 航空機の騒音測定結果(12月分) (WECPNL)

▶正広局(本郷町善入寺正広)=64.7 ▶本郷局(本郷町船木川西上)=64.3

**あ・と・が・き**  
食育の取材で本郷保育所へ。料理は本格的で、みそ汁のだしには、頭とらわたを丁寧に取り出した煮干しを使いました。親子で楽しそうに料理を作る姿を見て、いつの間にか私も笑顔に。風邪がうつるのは嫌ですが、笑顔がうつるのはいいものです。ね▼8日から始まる神明市。シンボルとなる大だるまが、約半世紀ぶりに新しくなりました。4代目となる新だるまは、少しスマートになり、重さは約10倍になりました▼三原神明市協賛会の皆さんの思いが込められた大だるま。皆さんに福がうつりますように。(K)