

すくすく育て! わが家のホープ



かとう なゆ ちゃん 平成町
加藤 菜夕 ちゃん

平成26年7月28日生まれ

「心の優しい女の子になってね」
父・鉄芳さん 母・麻衣子さんより



まつばやし りた ちゃん 若草町
松林 莉汰 ちゃん

平成26年6月30日生まれ

「リタスマイルでみんなを癒やしてね」
父・敬佑さん 母・理恵さんより



どい えいた ちゃん 平成町
土井 瑛太 ちゃん

平成27年1月19日生まれ

「いつもニコニコ笑顔をありがとう」
父・良介さん 母・多恵子さんより



食育レシピ

カルシウムで骨を元気に 南蛮漬け



(料理協力：赤穂市いずみ会)

* 1人分栄養素 *
エネルギー 164kcal 塩分 2.2g

■材 料(4人分)

あじ 4匹	唐辛子 適量	
塩 小さじ2/3	A (酢 大さじ2
小麦粉 大さじ1・1/2		砂糖 大さじ2
玉ねぎ 1/6個		みりん 小さじ2
人参 10g		しょうゆ 大さじ1・1/2
ピーマン 1/2個	揚げ油 適量	

■作り方

- ①あじはぜいごとはらわたを取って水洗いし、骨まで切れ目を入れ、塩をふっておく。
- ②①に小麦粉をつけ、余分な粉をはたいてから、揚げる。
- ③玉ねぎ・人参・ピーマンをスライスする。唐辛子の種を取り、小口切りにする。
- ④Aを混ぜ、②、③を漬けてこむ。

一口メモ

カルシウムが不足すると骨がもろくなる原因になります。乳製品や小魚、青菜などはカルシウムが多く含まれていますので、毎日の食事に取り入れて、元気な骨を保ちましょう。

☎保健センター ☎43・9855

◆表紙の説明◆ 【民俗資料館でアマチュア無線の魅力伝える】
8月8日と9日の2日間、民俗資料館では、赤穂アマチュア無線クラブの皆さんを招いて、交信実演や交信記録カード、無線機器の展示などを行い、アマチュア無線の魅力を紹介しました。2日間で室蘭、韓国など国内外152局と交信を行い、民俗資料館から赤穂の魅力を発信しました。



- 広報あこは自治会を通じてお届けしています。
- その他、スーパー、コンビニエンスストア、観光案内所(播州赤穂駅)、各地区公民館、市役所にも設置していますのでご利用ください。
- 次回の回覧広報あこは**9月25日(金)**、広報あこは**10月13日(火)**の発行予定です。
- 広報あこは再生紙を使っています。

■編集後記

多彩な催しで盛り上がった市民の夕べ。赤穂の勢いを感じました!

2万人分の手形を集めて作り上げた日本最大級の巨大パネルアートは、高さ3.6メートル、幅41.4メートルもあり大迫力でした。古き良き夏祭りをイメー

ジした幻想的な空間「五感で感じる光の不思議回廊」は、スリル満点。

ステージイベントでは、熱気あふれる演奏や華やかなダンスなどが繰り広げられ活気がありました。

関係者の皆さんお疲れ様でした。 ◎