

# すくすく育て! わが家のホープ



さいとう あつひろ  
**斎藤 篤弘 ちゃん** 加里屋  
平成26年8月8日生まれ  
「お兄ちゃんと一緒に元気に大きくなってね!」  
父・弘之さん 母・智美さんより



よしだ りょうま  
**吉田 陵馬 ちゃん** 塩屋  
平成26年5月17日生まれ  
「りょうま大好き!」  
父・匡範さん 母・未緒さんより



ひがしの ゆうと  
**東野 裕人 ちゃん** 加里屋  
平成25年11月3日生まれ  
「2歳おめでとう!!元気に大きくなってね!」  
父・一樹さん 母・美佳さんより



## 食育レシピ

### 鉄分&カルシウムアップ! ころころサラダ



(料理協力: 赤穂市いずみ会)

\* 1人分栄養素 \*

エネルギー	173kcal	塩分	0.5g
-------	---------	----	------

#### ■材 料(4人分)

- さつまいも . . . . . 70g
- 枝豆 . . . . . 30g
- ひじき . . . . . 5g

#### 和風ドレッシング

- 酢 . . . . . 小さじ2
- 油 . . . . . 小さじ2
- 塩 . . . . . 少々
- しょうゆ . . . . . 小さじ2/3
- 砂糖 . . . . . 小さじ2/3
- 白ごま . . . . . 適量

#### ■作り方

- ①ひじきはたっぷりの水でもどし、ザルにあげ、熱湯をとす。
- ②さつまいもは皮付きのまま2cm角位に切り、たっぷりの水で茹でる。
- ③枝豆はゆでてさやから出す。
- ④和風ドレッシングで①②③を和える。

#### 一口メモ

ひじきは鉄分、カルシウムが多く含まれており、食物繊維も豊富なため、体に良い食品です。積極的に食事に取り入れたいですね。さつまいもと枝豆を加えるとポリウムアップでき、彩りもきれいになります。

☎保健センター ☎43・9855

◆表紙の説明◆ 【世界最高峰の演奏家たちが集うル・ポン国際音楽祭2015】世界最高峰のオーケストラ、ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団の第一コンサートマスターである赤穂ゆかりの榎本大進さんが音楽監督を務めるル・ポン国際音楽祭2015赤穂・姫路が、10月23日から6日間の日程で開催されました。2年ぶりの会場となった赤穂城跡特設会場でのリハーサルの様子です。



- 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**11月25日(水)**、広報あこは**12月8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

世界の實力派アーティストが集う音楽祭では、2年ぶりの赤穂城跡特設会場などを舞台に素晴らしい演奏を披露してくださいました。奏者と聴衆の距離の近い音楽祭を楽しめたのではないのでしょうか。

共同記者会見では、どのアーティストも赤穂へ来たではなく「赤穂へ帰ってきた」と話され嬉

しく思いました。

フォトニュースでは、感動の余韻を楽しんでいただけるよう4日間の赤穂公演を紹介していますので、ぜひご覧ください。

赤穂の次の一大イベントは「赤穂義士祭」です! 義士行列の大石内蔵助役には俳優の西郷輝彦さんが出演します。皆さんぜひ、この機会をお見逃しなく!! ☺