

# すくすく育て! わが家のホープ



いのうえ けいと  
**井上 慶人** ちゃん 加里屋  
平成26年6月13日生まれ  
「パパ似!」  
父・義将さん 母・友美さんより



かわひがし そら  
**川東 空** ちゃん 中広  
平成26年9月5日生まれ  
「強く優しい男の子になってね☆」  
父・駿也さん 母・恵さんより



なかおか あやね あきと  
**中岡 綾音** ちゃん **亮翔** ちゃん 塩屋  
平成25年11月25日生まれ 平成27年11月18日生まれ  
「姉弟なかよくしてね♡」  
父・禎保さん 母・寛子さんより



## 食育レシピ

### 大豆の栄養が凝縮! 厚揚げの田楽



(料理協力: 赤穂市いずみ会)

#### ■材 料(4人分)

厚揚げ	..... 2枚	ツナ缶	..... 60g
ねぎ	..... 2本	マヨネーズ	..... 大さじ2
みそ	..... 20g	油	..... 小さじ2
みりん	..... 小さじ2		
ごま	..... 小さじ4		

#### ■作り方

- ①ねぎのみじん切り、みりん、みそ、ごまを混ぜ、ねりみそを作る。
- ②ツナは缶汁をきり、マヨネーズと合わせる。
- ③厚揚げは8つに切り、フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げを入れて表面を返しながらかき、火を止める。
- ④①、②をそれぞれ4枚ずつにのせる。

#### \* 1人分栄養素 \*

エネルギー 195kcal 塩分 0.9g

☎保健センター ☎46・8701

#### 一口メモ

豆乳ににがりを加えてそのまま固めた「絹ごし豆腐」。絹ごしに重しをつけて水分を抜き凝縮させたものが「木綿豆腐」、さらに水気を切って揚げたものが「厚揚げ豆腐」。水気を切った分だけ、栄養素もどんどん凝縮されていきます。たんぱく質が豊富に含まれていますよ!

#### ■編集後記■

◎の目の前でトライやる・ウィーク活動中の中学生3人が広報あここの編集作業を行っていた10月21日午後2時7分頃、突然フロア中に鳴り響いた携帯電話の緊急地震速報の警告音。中学生たちはいっせいに机の下に潜り、地震がおさまった後はすぐさま、インターネットでNHKの動画ニュースを確認。学校での

訓練がしっかりと身につけている様子を目の当たりにして、◎も親である身としては、とても感心し、そして安心できました。身を守るためにはまずは、自身の行動にかかっています。11月はさまざまな訓練が予定されています、これを機会に災害発生時の行動を家族や仲間と話し合ってみてはいかがでしょうか。 ◎

◆表紙の説明◆ 超一流のアーティストが赤穂に集まるル・ボン国際音楽祭。そのおかげで「AKO」という名前はヨーロッパの演奏家の中ではちょっとした存在になっているそうです。プリコンサートに出演し、榎さんと共演したハーモニークワイアオリンアンサンブル教室の生徒の皆さんの緊張した顔、そして演奏後の晴れやかな姿は印象的でしたが、表紙の写真はその後輩となる15期生の子どもたちです。第2の榎本大進さんを目指し、練習に励んでいる姿を撮らせていただきました。



- 広報あここの発行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この発行は11月25日(金)、広報あここの発行は12月8日(木)の発行予定です。
- 広報あここの発行は再生紙を使っています。

#### 各コンテンツの視聴に関して

Facebook・Youtube・Aurasma (AR 動画)は無料でダウンロード・ご利用できますが、ダウンロード及び視聴にかかる通信料は自己負担となります。ご利用する端末の契約内容によっては高額となる場合がありますのでご注意ください。