



糸永 <sup>はやと</sup>隼人ちゃん パバ 智 さん  
 〈赤田〉 ママ 美佳さん

隼人くん、いつもパパ・ママを笑顔にしてくれてありがとう♡これからもずっと仲よし家族でいようね♡



伊藤 <sup>らい</sup>徠ちゃん パバ 政 隆さん  
 〈鷺巣〉 ママ 里枝さん

いつも元気いっぱい徠くん!!遊ぶ事より食べる事が大好き♡これからも元気いっぱい健康に育ちますように…



徳永 <sup>ゆめか</sup>夢叶ちゃん パバ 友和さん  
 〈向野北〉 ママ 沙織さん

いつも笑顔でみんなを元気にしてくれてありがとう!パパもママもみんな夢叶のことが大好き♡これからも笑顔をたやさず元気に育ってね!!

## 簡単クッキング

### ～郷土料理編～

長洲町の郷土料理をアレンジしてご紹介します!

長洲町食生活改善推進員協議会

ひこずり



#### 【材料（4人分）】

●竹の子	100g	●サラダ油	小さじ1杯
●あさりのむき身	50g	●砂糖	大さじ1杯
●小ねぎ	10g	●酒	小さじ2杯
●生姜	6g	●みそ	小さじ1杯

#### 【1人分の栄養量】

エネルギー 31kcal 塩分0.4g

#### 【作り方】

- ①竹の子は一口大の大きさのうす切りにする。小ねぎは小口切りにする。生姜はせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し生姜を炒め、竹の子とあさりのむき身を加えて炒める。
- ③みそと砂糖を酒で溶き、②に入れて炒め煮する。
- ④最後に小ねぎを入れ、さっと混ぜて火を止めて出来上がり。



宮本 <sup>ちか</sup>知佳さん 長洲小5年 〈新町〉

好きな科目は国語と体育です。2年生の時から習字とスイミングを習っています。将来は陸上選手になりたいです。