



牛乳が苦手な方にもおすすめです♪

## まろやか炊き込みご飯【主食】

☆カルシウムがたっぷりとれるご飯です。



### ■作り方

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切り、人参と油揚げは短冊切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。しいたけは石づきを切り薄切りにする。
- ②炊飯器に、米、牛乳、酒を入れて、目盛りの線まで水を入れて20～30分ほどおく。
- ③②に顆粒だし、①を入れて炊飯する。
- ④炊き上がり後にさっくりと混ぜる。器に盛り、木の芽や三つ葉をのせる。

\*しいたけをしめじやえのきに変えてもおいしくいただけます。

\*木の芽や三つ葉の代わりにゆずの皮を細かく切つてのせてもきれいに仕上がります。

### ■材料(2人分)

鶏もも肉…80g、にんじん…1/6本(30g)、油揚げ…1枚(30g)、ごぼう…1/4本(30g)、しいたけ…2個(30g)、米…1合、牛乳…80ml、酒…大さじ1、水…適量、顆粒だし…小さじ1、木の芽や三つ葉…適宜

1人分の栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)	野菜の量(g)
	397	14.0	9.3	97	0.7	30



切り干し大根のレパートリーが増えます☆

## 切り干し大根と豆のサラダ【副菜】

☆お野菜たっぷり冬のサラダです。

### ■作り方

- ①切り干し大根は水で戻し、水気を絞り、一口大に切る。人参は細い千切りにして茹でる。しめじは小房に分けて茹で、水気を絞る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
- ③②に①とミックスビーンズを入れて和える。

\*ミックスビーンズは大豆の水煮、夏には枝豆にしてもいいですね♪

### ■材料(4人分)

切り干し大根(乾)…40g、人参…60g、しめじ…20g、ミックスビーンズ…60g

A { しょうゆ…大さじ1(18g)  
酢…小さじ2(10g)  
砂糖…小さじ2(6g)

1人分の栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	野菜の量(g)
	100	4.6	0.6	0.7	55

保健みらい課 栄養士

## 2月の星空

### ○星図の説明

15日午後8時の星空です。

月初めの午後9時、月末の午後7時

にも同じ星空になります(「月」を除く)。

※17日が満月です。



# 成人式

オフショット



受付で消毒



マスクを外して準備

## わが家の

# アイドル



※わが家のアイドル(6カ月～4歳未満)を常時募集しています。掲載を希望される保護者の方は、役場地域振興課へお電話をください。お待ちしております。(^^) ☎26-7944(直通)



戸室 狩野 蒼生さん(2歳)

ぼくの名前は「そう」です。  
 のびのびと健康に育ってほしいという願いを込めて、パパとママが考えてくれました。  
 好きな遊びは、大好きな「パウパトロール」というアニメのおもちゃで遊ぶことです。  
 好きな食べ物はイチゴ！  
 口いっぱい頬張って食べています！

★毎日笑顔で、元気いっぱい成長してね！！とパパ、ママ。



五領 佐藤 凧さん(2歳)

ぼくの名前は「なぎ」です。  
 風が止み、波が穏やかになるという意味から、社会が不安定になっても穏やかなリズムで周りにつながっていきけるようにと両親が名付けてくれました。  
 車のおもちゃやアンパンマンが大好きです。父ちゃんの真似をして土をいじったり、薪運びのお手伝いをします。猫のシロとはいつも一緒。犬のクロとダイコにもおやつをあげたり、一緒にお散歩に行ったりします。大好物はあんパンです！  
 ★小さく産まれた凧がここまで無事に育ち、毎日が楽しいです。これからも凧が笑顔でいられるように、家族みんなで見守っていききたいです、と母ちゃん。

## 「地域おこし支援隊 西角麻美子」

はじめまして。12月1日から地域おこし支援隊として活動しています。西角麻美子と申します。出身は東京都立川市です。以前は埼玉県で看護師をしていました。ワインが好きでワイン造りをしたかったが、最終的に高山村へ辿り着き、夫婦で引越してきました。

かと思像はしていますが、焦らずじっくりと自然と向き合いながら楽しくやっていきたいと思っています。昨年収穫したブドウは現在委託醸造にだしていますが、もう少し畑が広くなれば醸造所も開設して高山村のブドウから高山村で醸造したワインを造れるようになればいいな、と思いつきながら日々過ごしています。

冬は寒いですが夏は涼しく、昼夜の寒暖差が大きな気候は、ワイン用ブドウ栽培に最適な土地だと思いつき、この地でワイン造りをしたいことを決心しました。現在畑は20アール程度、700本の苗木を植えて栽培しています。化学肥料や除草剤は使用せず、なるべく自然な栽培を心がけていますが、新芽を何か(動物?)に食べられたり木に虫が入ってしまったりと苦労をしながらのスタートとなっています。自然の中での農業なのでこれからいろいろな苦労の連続

高山村で生活をしていると以前の生活では感じられなかった「星がきれいだな」とか「風が心地いいな」とか自然や四季の移ろいを感じられて毎日が充実しています。先日、どんと焼きの設営に参加させてもらい、やぐらの組み方等を勉強させてもらいました。

高山村での暮らしを楽しみながら、このような地域の伝統も受け継いでいけるよう、地域に貢献出来るよう、活動していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。

