

小さなうたがい 金子みすゞ

あたしひとり  
が叱られた。  
女のくせに  
叱られた。

兄さんばっかし  
ほんの子で、  
あたしはどっかの  
親なし子。

ほんのおうちは  
どこかしら。



「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

市民投稿コーナー  
Smile

雨にも負けず、  
夏の暑さにも負けず



第55回交通安全  
子供自転車山口県大会



家族や友達と撮影した  
とっておきの写真を募集中!  
☎23-1117



食推おすすめ料理

ヘルシーな鶏肉にゴマをたっぷり  
長州鶏のむね肉と  
ブロッコリーのゴマ和え

材料(4人分)

むね肉…150g  
ブロッコリー…350g  
りんご…1/2個  
ヨーグルト…大きじ1

【A】

すりごま…大きじ3  
ゴマ油…大きじ1  
生姜…大きじ1/2  
砂糖…大きじ1  
醤油…大きじ1と1/2

作り方

- ①あらかじめ、むね肉をヨーグルトに10分ほど漬けておく。ヨーグルトを拭きとって、レンジで500W3分加熱して冷まし、小さく裂く
- ②ブロッコリーは一口大に切り、茹でて冷ましておく
- ③りんごは皮ごとイチョウ切りにする
- ④Aをボウルに入れ、①②③を混ぜ合わせたら出来上がり



POINT  
食べる直前に和える!

献立例

主食 ごはん  
主菜 大豆の煮物  
副菜 むね肉とブロッコリーのゴマ和え  
汁物 夏野菜のみそ汁

栄養価

エネルギー …187kcal  
たんぱく質 …12.2g  
脂質 …11g  
炭水化物 …15.2g  
塩分相当量 …1.2g

ほっちゃんテレビ放送予定  
ほっちゃんNEWS イブニング  
8/〇(〇) 18:00~

