

遠藤 愁也くん
(小平)



金澤朱乃亜ちゃん
(小平)



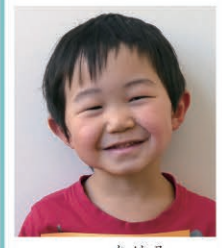
根本 心愛ちゃん
(小平)



三本松美空ちゃん
(東山)



山口 結愛ちゃん
(小平)



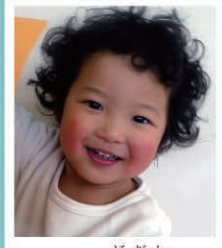
渡邊 翔琉くん
(蓬田新田)



虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本
だったお子さんをご紹介します。
(4月19日実施)





八巻 穂高くん
(下北方)



片野 友陽くん
(永田)



野崎 麻由ちゃん
(駒形)



矢内 遥真くん
(上蓬田)



會田 李心ちゃん
(駒形)

- ★作り方
- ①アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、ピーラーで下半分の皮をむき4等分にななめ切りする。
 - ②鶏ささみ肉に★を加えラップをして電子レンジ600W3分加熱し、少し冷ましたらほぐす。
 - ③鍋に湯を沸かし、塩を入れ、アスパラガスを茹でる。
 - ④たまねぎは薄くスライスし、水にさらす。
 - ⑤梅干しは種を取り除き、包丁で粗くたたく。
 - ⑥ボウルに⑤とごま油・砂糖を入れ混ぜ合わせ、②③④を加えてよく和える。具材に味がなじんだら完成。

- ★材料(4人分)
- アスパラガス.....1束(150g)
 - たまねぎ.....小1個(100g)
 - 鶏ささみ.....100g
 - 梅干し.....3個
 - ごま油.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1/2
 - 酒.....大さじ1
 - 塩(茹で用).....少々
 - 塩(茹で用).....少々

1人分の栄養価				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
65キロカロリー	7.2g	1.5g	5.4g	2g

!!めざせ!! 健康な平田村



アスパラガスの梅サラダ

おいしく
楽しく!

調理時間
約20分

減塩&野菜を
食べよう!



今年度4月より広報ひらたの編集を担当することになりました。令和という新しい時代の平田村を刻み、一緒に歩んでいきたいです。

4月には珍しく雪が降る年となり、平成最後の雪が桜に積もる様は幻想的でした。環境や気温の変化が体調に影響を与えることがあるかと思います。しっかりと休養をとって元気にいきたいですね。

時代が変わってもこの土地を見守り咲き続ける十文辻の桜と、4月8日にひらた清風中学校、蓬田小学校、小平小学校で行われた入学式の様子です。晴れやかな姿がこれからを期待する輝かしさできらきらしています。いっぱい学んで遊んでね!

今月の表紙