

卒業式・卒園式

Graduation ceremony

希望を胸に旅立つ



蓬田こども園



蓬田小学校



蓬田こども園



ひらた清風中学校



小平こども園



小平小学校



小平こども園

今月の表紙は、ひらた清風中学校卒業生たちの門出の様子です。有限会社ハトヤ商会代表取締役鈴木司さん（東山出身）から「故郷の子供たちのために」との思いによりハトの放鳥が行われました。卒業生の人数と同じ54羽のハトが天空へと飛び立つ様子は、卒業生が未来へ羽ばたいていくことを思わせてくれる素敵な演出となりました。

今月号から広報ひらたのデザインを、芝桜をイメージしたロゴに新調しました。
よりたくさんの人に、平田村の魅力を知ってもらえる広報誌となるよう励みます。

おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!
めざせ! 健康な平田村

菜の花は栄養素のバランスが非常に良く、抗酸化作用のあるビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンEを豊富に含みます。彩りきれいな混ぜごはんですのでぜひお試しください。

調理時間
約20分



今月のmenu

春の菜の花ごはん

材料 (4人分)

ごはん 2合
菜の花 100g
塩昆布 10g
卵 2個 (100g)
砂糖 小さじ1
桜えび 10g
油 小さじ1

作り方

- ① 菜の花を熱湯でさっと茹で、冷水にとり水気をしぼり1cmに切る。
- ② 卵、砂糖を混ぜ合わせ、油をひいたフライパンで炒り卵を作る。
- ③ 炊いておいたごはんを菜の花、炒り卵、塩昆布、桜えびをさっくり混ぜたら完成!

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
	163kcal	5.1g	1.7g	31.8g	0.5g