

わが家のアイドル



いいだ ゆづき
飯田 結月ちゃん(1歳)

お喋りで元気いっぱいなゆづきちゃん
 これからも元気に成長してねー！

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

今月は大磯で車いすバスケットボール
 を行っている方が表紙です。
 「車いすバスケ」の詳細については、
 2～3ページをご覧ください。

SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ



Lifevision

みんなでつくろう！

～親子で簡単クッキングレシピvol.3～

ちらし寿司ケーキ



年末年始のお休みを
 使って、お子さんとクッ
 キングをしませんか？

幼児おやこクッキング
 教室で作ったメニューで
 す。

写真に載っているすべ
 てのレシピはこちらから
 ご覧いただけます。↓

材 料 (4人分)

ごはん	480 g
A 酢	40 g
砂糖	10 g
塩	4 g
にんじん	60 g
オクラ	2 本
ツナ缶	1・1/2缶
B しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 2



作り方

- ① Aを混ぜ合わせてごはんに合わせて、酢飯をつくる。
- ② オクラは茹でて、小口切りにする。にんじんは5mm幅の輪切りにしてやわらかく茹でる。
- ③ ツナ缶は油を切って鍋に入れ、Bを加えて焦がさないように煮る。
- ④ 深めの器にラップを敷き、酢飯、③、酢飯の順につめ、別の皿にひっくり返して器をはずす。
- ⑤ ④の上にオクラ、にんじん(型抜きしてもよい)を盛り付ける。

～ おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」

第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



和太鼓

(10/27 馬場老人憩の家 伊福さん撮影)



スカイランタン

(11/9 大磯まつり 高田さん撮影)