

わが家のアイドル



木戸 ひまりちゃん(6か月)

大好きなお兄ちゃんを目で追いかけながら、微笑むようになったひまり。兄妹2人の姿に癒される毎日です。

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

今月の表紙は、県立大磯高等学校の3年生の皆さんです。

卒業を前に思い出が詰まった教室で撮影させていただきました。

SNSで情報発信中



LINE

Instagram

facebook

マチiro

Lifevision

//みんなでつくろう！// ～高齢者向けフレイル予防レシピvol.3～ 主菜になります！納豆のお焼き

年齢を重ね、心身の元気がなくなる状態をフレイル（虚弱）といいます。

フレイルは、健康と介護の間の状態ですが、運動、食事、社会参加をすることで健康な状態に戻ることができます。

納豆はたんぱく質の補給を手軽にできるので、冷蔵庫に常備しておくと便利です。



材 料 (2人分)

納豆	1 パック	
はんぺん	2 cm	
長ねぎ	15cm程度	
卵	2 個	
衣	小麦粉 水 酒	大さじ2 小さじ2 大さじ1 小さじ4 小さじ2
油		
お好み焼き用ソース		

作り方

- 下準備 はんぺんは細かく切る。長ねぎはみじん切りにする。卵は割りほぐす。
- ボウルに①の溶き卵、水、小麦粉、酒を入れよく混ぜる。
- ②の中に①のはんぺん、長ねぎ、納豆を入れ混ぜる。
- フライパンに油を熱し、③を4等分して焦がさないように両面焼く。
- お好みでソースをつける。

～おうちでいただきますの日～
毎月19日は「食育の日」
第一日曜日は「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



元鳶職人宅庭先で伝統のはしご乗り

(1/12 国府新宿 高田さん撮影)



菜の花

(2/5 運動公園 伊福さん撮影)