

わが家のアイドル



いはら そら
伊原 颯来くん(1歳)

ニコニコ笑顔がチャームポイント！
乗り物が大好き！電車を見るのが日課です♪
好奇心いっぱい、元気に成長中です！

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

大磯町の新しいシティプロモーションサイト
「おいそ はぶ」が、本日10月1日にオープンします！
9月までに地域の皆さんから事前投稿いただいた、
大磯の旬な情報が掲載されています。ぜひご覧いた
だき、また情報を投稿してご活用ください！

SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ



Lifevision

みんなでつくろう！

～給食メニューvol.5～

マコモタケとさつまいものごはん

国府小学校でこの時期に
提供される献立です。

マコモタケのシャキシャ
キ食感とさつまいもの甘さ
が絶妙な一品です。

秋の味覚が詰まった炊き
込みご飯、おすすめです。



材 料 (2人分)

米	1 合
マコモタケ	30 g
さつまいも	30 g
油揚げ	15 g
だし	かつお節 0.6 g
	昆布 1.5 g
	水 75ml
A	うすくちしょうゆ 7.5 g
	酒 4.5 g
	食塩 1 g

作り方

- ①かつお節と昆布でだしを取る。米を洗い炊飯器に
入れる。
- ②マコモタケは厚めの半月切り、油揚げは熱湯をか
けて油抜きしてからせん切りに切る。さつまいも
は皮をむき、小さめの角切りにして塩水(分量外)
に漬ける。
- ③②のマコモタケ、油揚げを①とAで煮る。煮汁と
具を分ける。煮汁を炊飯器に入れ、目盛りまで水
を足す。具を米の上に乘せて通常通りに炊く。
- ④炊き上がったら、さつまいもが崩れないように混
ぜ合わせて盛り付ける。

～ 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



ノカンゾウに舞うクロアゲハ
(9/8 城山公園 高田さん撮影)



ハロウィンの準備
(9/2 馬場地区 伊福さん撮影)