



ミムリン日記



6月24日 土曜日 ☀️

今日は、ふっかちゃんのバースデイはーちいに行ってきたよ。

友だちといっはい写真を撮ったり、ステージのうえでみんなにあいさつしたい楽しかったな～♪あと、くまモン体操も踊ったよ！ミムリンチキン（キチン）と踊れてたかな。

7月4日 火曜日 ☀️

今日は、コミュニティセンターで「元気！いきいき100歳体操」のサポーター養成講座をやったから見にいってきたよ。

お年寄りの筋力づくりのための体操なんだって。イスに座っておもいを使う簡単な体操だからミムリンもチャレンジしてみよ！

みんなの夢を応援するためには健康で、元気じゃないとだもね。



ミムリン
ツイッターもみてね♪

お手軽クッキング 197

ピーマンと豚肉のチャプチェ



～減塩レシピ～

1人当たり

エネルギー	塩分
284kcal	1.8g

材料 (4人分)

ピーマン …………… 8個
 玉ねぎ …………… 1個
 豚もも肉 …………… 200g
 はるさめ …………… 乾80g
 ごま油 …………… 大さじ2

にんにくすりおろし ……小さじ1
 しょうゆ ……………大さじ2
 酒 ……………大さじ2
 みりん ……………大さじ2
 砂糖 ……………大さじ2
 オイスターソース ……小さじ2

作り方

- ①ピーマンは縦細切りに、玉ねぎは縦薄切りに、豚もも肉は8mm幅に切る。
- ②はるさめは熱湯につけてもどし、水けをきって食べやすく切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚もも肉を炒め、ピーマンと玉ねぎ、はるさめを順に加えて炒める。
- ④Aを混ぜ合わせ、③に加えてなじむまで炒める。

※食改会員さんを募集しています。詳しくは、保健センターへお問い合わせください。【問合せ】保健センター ☎76-2855

(協力：美里町食生活改善推進員連絡協議会)

おめでとうございます

はじめでの誕生日

満1歳

どうしほ りん
銅島 凜ちゃん (古郡)

〈平成28年8月23日生〉

お父さん=賢さん お母さん=友美さん

お姉ちゃんのごことが大好きな凜。
みんなな凜の成長を楽しみにしてるよ。
これからも姉妹仲良く遊んでね♡1歳
おめでとう♪



お詫びと訂正



7月号のこのコーナーで、小林緒叶ちゃんの敬称を「くん」と記載してしまいました。お詫びいたしますとともに、改めて掲載させていただきます。

こばやし あと
小林 緒叶ちゃん (南阿那志)

〈平成28年7月14日生〉

お父さん=文弥さん お母さん=翔子さん

1歳のお誕生日おめでとう☆色々な物に興味が出てきて毎日楽しそうな緒叶ちゃん!! これからもいっぱい笑って大きくな～れ♡



お知らせ

8月号から、このコーナーに掲載するお子さんの敬称を、全て「ちゃん」とさせていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

10月に満1歳の誕生日を迎えるお子さんの受け付けをしています。8月31日(木)までに総合政策課へ☎連絡を!