堤ケ丘だより4月

吉里吉里学園 はばたき式

3月18日、風がありましたが、暖かい日でした。芳賀ないと門崎そらちゃんのはばたき式が行われまして、私も外で堤仮設の住民さん達と一緒に見ようと待っていました。学校は全校でアーチを作り六年生の子達を見送りしてました。

髪もバッチリ決めて、紺の羽織袴姿のないと、ピンクの着物に緑色の袴姿のそらちゃんが出て来ました。

二人のおばあちゃん達は涙で、こっちまでもらい泣き……

ない君は何のクラブに入部するのか？
そらちゃんはズーットし続けてきたバレー部ドネ！ 二人とも頑張って下さい

福祉課 味の素料理教室

今回で3度目？22日のお料理は、とってもおいしかったように思います。次回もお願いします。

無理なくできる減塩8ヵ条

① 漬物は控えめに!!
② 麺類の汁は残す!!
③ 新鮮な食材を調理する!!
④ みそ汁を具だくさんにする!!
⑤ 味付けを確かめて、塩・正油をかける!!
⑥ 外食や加工食品は控えめに!!
⑦ 酸味や香味などをうまく利用する!!
⑧ 低塩の調味料を使う!!