

# 納豆あえ



納豆は日本で古くから食べられてきた食材で、大豆を発酵させて作られます。

大豆は筋肉を形成するたんぱく質や、骨形成を促進するビタミンKなどの栄養素が豊富で「畑のお肉」とも呼ばれます。成長期の小中学生にもたくさん摂ってほしい食材です。

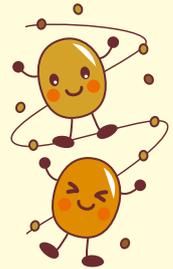
今回紹介する「納豆あえ」は、チーズやかつお節も入っており、給食で人気の一品です。ぜひ作ってみてください。

## 材料 (4人分)

- 挽き割り納豆…………… 80g
- きゅうり…………… 1/2本
- 角切りチーズ…………… 40g
- たくあん…………… 20g
- かつお節…………… 4g
- 濃口醤油…………… 小さじ1

## 作り方

- ① きゅうりは、いちよう切りにする。
  - ② たくあんは千切りにする。
  - ③ かつお節は、フライパンで乾煎りする。
  - ④ ①、②、③、納豆、チーズ、醤油、を和える。
- ★ 給食では、きゅうりも加熱し、冷却しています。



問い合わせ先 共同調理場(41)0237

# 俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句 当期雑誌二字

## 「御代田風の道俳句会」

- |                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| 足萎 <small>な</small> えて浄蓮の滝なつかしや      | 大高 霧海  |
| 戦後すぐ闇市ありきアイスモナカ                      | 松浦 靖子  |
| 撃ち合って互いに笑顔水鉄砲                        | 宇田川紀代子 |
| 師の短冊墨黒々と壁に有り                         | 武井 房子  |
| 先輩の慣れた手つきの初キャンプ                      | 渡辺美智子  |
| 熱帯夜「ちみもうりよう」の吼 <small>ほ</small> えてをり | 金澤久美子  |
| 初めてや標高千の油照 <small>あぶらじり</small>      | 井田 美乃  |
| 俳句道場【五月会】                            |        |
| 朝の庭きのふの夏の欠片掃く                        | 窪田よし子  |
| キャッチャーのドンマイの声今朝の秋                    | 武谷美智子  |
| ドレミファと水引草の紅しづく                       | 堀籠 幸子  |
| 日焼子の括る絵日記華やぎて                        | 山口こさち  |
| 全集は揃えただけの曝書かな                        | 湯本みつる  |
| そつと来る梅雨に優しき晴間かな                      | 伊賀 和子  |
| 額あざさみ花の青地の色も濃く                       | 林 テル子  |
| 峠みち飛沫をあげて滝の壺                         | 吉田俊一郎  |
| 中山道六十九次をゆく「シリーズ」⑤                    |        |
| 大宮宿*武蔵一の宮氷川神社の門前町として発展し              |        |
| 大宮の名の由来となる。「ト」一番初めは一の宮・」             |        |
| 子に母のついと訛の手毬唄                         | 内堀 隆久  |

(広告欄)

この落語会の収益金は能登半島地震の災害義援金として全額寄付致します。今年もご協力よろしくお願ひ致します。チャリティー落語会 事務局長 大井康史【追伸】過去10回の開催で累計で224万8706円寄付させていただきました。



入船亭扇遊



瀧山鯉昇



柳家三三

料金	会場	日時
大人 指定席 1225円	佐久平交流センター	10月12日(土)
大人 自由席 1000円		●開場 午後7時30分 ●開演 午後8時
小中高生 全席指定 800円		

※観劇しなくても、まんが、お茶屋さんの入場はご遠慮願います。

第11回 能登半島地震 復興支援 チャリティー 落語会開催

お問い合わせ チャリティー落語会事務局 大井建設工業(株) 0120-33-4152 vip@ooi-kensetsu.co.jp



チケット申込先QRコード

チケット絶賛販売中!

御代田町の情報を発信しています。

西軽井沢 ケーブルテレビ



FМ軽井沢 (77.5Mhz)



町公式 X (@Twitter)



町公式 Instagram



この広報紙は再生紙を使用しています。



見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。