



ミムリン日記



10月1日 日曜日 ☀️

今日は、町民体育祭に参加したよ♪
 はじめの準備体操とミムリン体操ではしゃまき
 ちちょっと休憩しちゃった(^_^;)
 そのあとは、みんなが頑張ってるって走ったり飛んだり
 してるってこいつはい応援したんだ！
 みんなの一生懸命な姿見てたらミムリンもハート
 がメラメラしちゃった！！
 来年は、応援だけでなくてみんなと一緒に走る
 ぞー!!!



ミムリンツイッターもみてね♪



ミムリンに
会いに来てね♪



ミムリン出没情報

- 11月5日(木) コープみらいフェスタ
inスーパーアリーナ(さいたま市)
- 11月14日(火) 県庁オープンデー(さいたま市)
- 11月25日(土) 世界キャラクターさみっとin羽生(羽生市)

お手軽クッキング 200

わかめともやしのナムル



～減塩レシピ～

1人当たり	
エネルギー	塩分
16kcal	0.7g

材料 (4人分)

- | | |
|------------------|----------------|
| もやし……………1袋(200g) | ごま油……………小さじ1/2 |
| カットわかめ…大さじ2(6g) | こしょう……………少量 |
| A 酒……………大さじ1/2 | すりごま……………少量 |
| 鶏ガラだし……………小さじ1 | |

作り方

- ①もやしは耐熱容器に入れてAをふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ②①の中央をあけて蒸し汁にカットわかめを加え、そのもやしをかぶせて5分ほどおき、なじませる。
- ③ごま油とこしょうを加えて混ぜ、冷ます。器に盛ってごまをふる。

※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

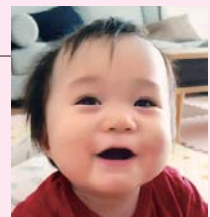
はじめの誕生日 満1歳

うすべりあ 卜部 李凰ちゃん(猪俣)

〈平成28年11月17日生〉

お父さん=桂佑さん お母さん=友美さん

りおくん1歳のお誕生日おめでとう！いたずら大好きな暴れん坊☆これから元気にすくすく育ってね♪

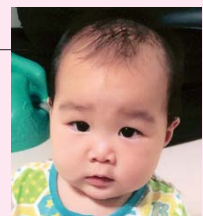


こうのひなた 高野 日向ちゃん(駒衣)

〈平成28年11月30日生〉

お父さん=和伸さん お母さん=美咲さん

とっても甘えん坊でお兄ちゃん大好きなひな♡かわいい笑顔にいつも癒されてるよ！よく寝てよく食べて、元気に大きくなってね♡



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。

1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。11月30日(木)までに総合政策課へ☎連絡を！