■広報いわむろ　第四五五号　平成十二年三月一日発行（毎月一回一日発行）　■発行　岩室村役場　■編集　総務課　■新潟県西蒲原郡岩室村大字西中八六〇（〒九五三―〇一九二）　■☎〇二五六―八二―四一一一（代）　■印刷　北洋印刷(株)

彩りの美しいあえ物をご紹介します。最近はやりの赤ピーマンを使ってみました。

枝豆ともやしのしょうがじょうゆ和え

■材　料（4人分）

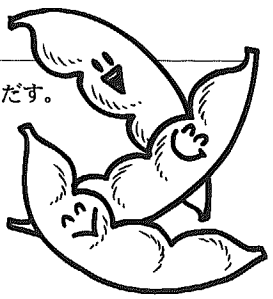
枝豆（さやつき・冷凍）……660g
もやし……130g
赤ピーマン……1個

A
- 生姜汁……小さじ1
- しょうゆ……大さじ2/3
- 塩……小さじ1/5
- 砂糖……小さじ1弱
- ごま油……小さじ1弱

栄養価（1人分）／エネルギー：78kcal
たんぱく質：6.1g
塩　　分：0.7g

■作り方

① 冷凍枝豆は塩ゆでし、実をとりだす。
② もやしはサッとゆでる。
　赤ピーマンは千切りする。
③ Aの材料を混ぜ合わせる。
④ ①、②を③で和える。



食生活改善推進委員が、紹介した献立です。赤ピーマンの甘味と生姜汁のさっぱりとした辛味、ごま油のコクが一体となってどんなお料理にも合う一品です。

今回は冷凍の枝豆を使いましたが、大豆でも応用できます。

もやしはシャキシャキした歯ごたえを残したいので、ゆですぎないのがポイントです。

担当ヘルスメイト：柏木洋子さん　田中慶子さん　宝輪正里子さん

もうすぐ1年生

もうすぐ春、夢と希望にふくらむ小学校の入学式まであとわずか…。

この春、村内の2小学校に入学する新1年生は98名。そこで今月号では、一足早く新1年生になる子供たちを紹介します。

なお、今回紹介する児童は、平成12年2月1日現在のものです。その後の移動については掲載されていませんので、ご了承ください。　（順不同・敬称略）

■岩室小学校

〔男の子……20名　女の子……25名　計45名〕

地区名	児童名
金池	上村　恭介
石瀬	岩淵　笙・鈴木　駿
	田島　拓実・田中戸史哉
	藤田　修・小島　彩
	本間　結美・本間咲緒里
	真島　楓
岩室	後藤　千晶・佐野美紗希
	本間　友唯
樋曽	田辺瑳耶佳
栄	本間　一誠・草野　絢花
	吹井エリカ
橋本	金子　成明
北野	堀越　萌
南谷内	武田　圭汰・和田　豊樹

地区名	児童名
夏井	竹内　竜一・阿部麻衣子
	田中　千裕
西中	宮島　祥平・山田　拓哉
	山田　康裕・杉山沙耶香
	棚橋　彩・山田　悠
潟上	斎藤ちさと
西長島	近藤　澄枝
高畑	阿部　和貴・野水　智美
間瀬1区	五十嵐健太・竹井　稔真
間瀬2区	石塚　ちか・水沢　知絵
間瀬3区	本間　翼・山川　智大
	横山　拓也
間瀬6区	田中　久美・丸山　光季
間瀬7区	中村佳奈枝・本間　麻衣

■和納小学校

〔男の子……27名　女の子……26名　計53名〕

地区名	児童名
和納1区	月岡　昂也・星野　圭祐
	早川　理子
和納2区	笹岡　未希
和納3区	遠藤史比古・海津　将太
	坂下公太郎・多田　悠生
	早川　和真・樋口　諒
	堀　晋暢・佐藤　望
	澤栗　麻央・髙島　花奈
	谷　陽花・山上　百恵
和納4区	谷澤　良太・平松　健斗
	滝沢　麻実
和納5区	田中　潤・田中　美咲
和納6区	田中　龍真・土田　力也
	樋浦　優・稲庭　由唯
	竹内　彩香・外山麻莉菜
	藤田　里菜・山田　萌
和納7区	樋口　隼人・竹内　覇加
	山田　葉
和納8区	丸山　魁・小池　里香
	平原美由紀・本間　千里
和納9区	阿部　慎也
和納11区	田邊　重樹・本間　峻太
和納12区	田中　大樹
和納三田	石井　拓未・眞保　周平
	矢之貴將宏・吉澤　進
	伊藤ももこ・近藤　花梨
	高波　奈侑
津雲田	宮島　千尋
原	長谷川知範・長谷川史絵
	本田　桃子
高橋	佐藤　由佳
富岡	永塚　勇斗