

小学校上だより

4月号

赤浜小上支援員 T(チーム)

暖かくなってきましたね。今年は桜の開花が早まりそうです。
4月から元気よくラジオ体操をはじめましょう。
毎週火曜日と木曜日の午前10時から談話室前の駐車場で行います。

安藤さんのマッサージ

今年も雪どけとともに名古屋からきていただきます。
少々痛いですが仮設で凝り固まった身体をもみほぐして
いただきますせんか。



4月9日 と 4月16日 談話室(タオルをもってくること)
午前9時～ (2時間程度)

今月のうれしい一品 (サバ缶とネギの蒸し煮)

- ① フライパンにサバ缶を缶汁ごとに入れて軽くほぐす。
 - ② ショウガはすりおろし、ネギは斜め細切りにする。①にショウガと酒を入れてまぜ、ネギを上に乗せたらふたをして火にかけ、中火で蒸し煮にする。
 - ③ 5分ぐらいしてネギがしんなりしたら出来上がり。
好みでポン酢しょうゆや七味唐辛子をかける。
- ◎ 豆腐のあんかけ、白菜のユズごしょう漬けをそえて。



<材料>		2人分
サバ缶	1缶
長ネギ	2本
ショウガ	1片
酒	50cc
かんきつ、またはポン酢しょうゆ・ 七味唐辛子	好みで

#b #b #b #b #b #b #b #b #b #b #b #b #b