

# 小鯨山だより

第27号  
発行  
4月1日  
第2集会所

## 室

## 料理教室

3月17日

キッチンカーが  
やってきた!!



白菜とひき肉の  
うま味重ね蒸し



わかめと野菜の  
ナムル風

たけのこの  
混ぜご飯



食後は  
セラバンドで  
体操!!  
1. 2. 3...

味の素さん主催 全部めんつゆ  
の料理教室がまた たけご料理した  
また行われ今回は味は、私達にと  
る品の減塩料理を、つてはなんとなく  
作りました。 もの足りない感じ  
ご飯を食べた後いかに... (笑)  
は、栄養師さんの ども、体に良い  
話や体操などを 料理なので減塩  
楽しみました。 を心がけましょう。

減塩のコツをちょっとだけ...

- ・みそ汁は具だくさんに!
- ・ラーメンの汁は残す!!
- ・つけものは食べすぎない!!!

などなどバランスも考えて食事を楽しみましょう。

## お願い。。。

第2仮設団地の1号棟裏にある  
空き地に動物の ふん が落ちて  
います!

飼い主の皆さん!!

後始末は

しっかり お願いします。。。

## 一坪農園



集会所前に設置してあった一坪農園  
「くじらの宿農園」が3月で撤去され  
ました。

農園で育てたじゃがいもや白菜、大根  
などを植え、じゃがいもはおいしく  
いただきましたね。  
撤去された農園は施設や保育園に  
提供されるそうです!!

春ですぬえぬえ  
少しずつ暖かくな  
てきましたね♪  
ふきのとう  
もあちこちに  
見えます。  
桜も咲いて  
いる所もあるよう  
ですが、この辺の桜は  
いつでしょうね...  
楽しみです。😊



体調をくずしがち  
になります。  
日頃から集会所  
に入る際、手の消  
毒をしていただき、  
ありがとうございます。  
😊  
これからもうまきつ  
づきお願いします。

## 集会所では...

イベントがない日な  
どはみんなぞ、トラン  
プや知恵の輪、カルタ

カルタ中!!

笑いが絶えません😊



今年度も  
しえんちゃんを  
宜しく  
お願いします。

