

# てだっ子 STUDIO 拡大版

もしもし、パーパー？

我那覇 練 ちゃん (1歳)

いつもニコニコボーイ♪

大里 康介 ちゃん (7か月)

よくケンカ、時々仲良し♪

佐藤 朱 ちゃん (9歳)  
佐藤 汐 ちゃん (4歳)

18年ぶりにやって来た天使！

大倉 遥翔 ちゃん (3か月)

暑さに負けないぞー！

荻島 羽海 ちゃん (2か月)

僕はベビールイジー！

飯田 琉絃 ちゃん (4か月)

毎日最高やいびーん！

大城 乃愛 ちゃん (9か月)

愛嬌たっぷりスマイル♡

崎原 扇華 ちゃん (7か月)

夏がきたぞー！

伊波 羅奈 ちゃん (10か月)

はじめてまし手〜♡

新里 心綺 ちゃん (0か月)

毎日キラキラ笑顔♡

又吉 穂 ちゃん (10か月)

将来は日本代表?!笑

玉城 利紬 ちゃん (1歳)

愛嬌たっぷり♡

澤田 涼香 ちゃん (11か月)

ハイハイレース1位でした！

福井 希帆 ちゃん (9か月)

こころこパワーお届け♡

小橋川 月南 ちゃん (9か月)

これからも仲良しでいてね♡

仲宗根 安慈 ちゃん (5歳)  
仲宗根 圭秀 ちゃん (1歳)

**写真募集!** 【募集対象】市内在住の0〜9歳のお子さん  
**【応募方法】** 右記の二次元コードから①お子さんお名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントと、画像データ(JPEG等)を添付し送信してください。  
 応募はこちら▶

はいさい! 市長室

浦添市長 松本 哲治  
Tetsuji Matsumoto

「ブラジルとおにぎり」  
 ブラジル県人会創立100周年記念式典に参加するため、8月私は初めてブラジルの地を踏んだ。  
 フライトの大幅遅延で乗り継ぎ空港のベンチで一晩を明かし、サンパウロに到着したのは夜中。くたくたの私たちを出迎えてくれたのは、ブラジル浦添市郷友会の皆さまの温かな笑顔と「こんなものでごめん」と手渡された手作りのおにぎり。ホテルで深夜に頂いたおにぎりは涙が出るほど美味しくて、心に沁みる優しい味がした。  
 学びと感動の連続のブラジル訪問最終日の夜には、郷友会主催の歓迎会が催された。会場には私の想像を超えた大勢の方々が遠くからも集まってくださっていた。たくさんの手作



りのお土産、温かい言葉、途絶えることのない会話。私たちの到着を待ち焦がれていた皆さまの思いに触れ、心底「足を運んで良かった」と胸が熱くなった。  
 深夜のおにぎり始まり、感動の式典、知るほどに胸を打たれた沖縄移民の苦難の歴史、郷友会の皆さまとの熱い抱擁そして圧巻のオキナワフェスティバル。100年の歳月と地球の裏側までの時空を超えた今回の出会いが、ブラジルという国を私にとって生涯忘れることのできない大切な国の一つにしてくれた。目を閉じれば優しいおにぎりの味が今でも蘇る。  
 Muito obrigadoo (ムイト・オブリガード)!

## 簡単! 健康! サツと作れる! サツとごはん

**20分** 給食の人気メニューをおうちで簡単に! **減塩**  
 +104品目+



- 材料(4人分)**

  - たまねぎ……………中1/2個
  - にんじん……………中1/3本
  - 豚ひき肉……………100g
  - 蒸し大豆……………100g
  - サラダ油……………小さじ1
  - おろしにんにく……………少々
  - トマトピューレ……………大さじ2
  - ケチャップ……………大さじ1と1/2
  - ウスターソース……………小さじ1
  - チリパウダー……………小さじ1/2
  - 三温糖……………小さじ1/2
  - 塩こしょう……………少々
  - 水……………1/2カップ
  - 粉チーズ……………小さじ2

**作り方**

  - ①たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
  - ②フライパンに油をいれ、豚ひき肉、おろしにんにくを炒める。豚ひき肉に火が通ったら、①を加えて炒める。
  - ③にんじんに火が通ったら、蒸し大豆とAを加えて煮込む(時間外)。
  - ④器に盛りつけ、粉チーズをふりかけたら完成!
- 栄養成分表示(1人あたり)**  
 エネルギー 139kcal  
 食塩相当量 0.6g

レシピ提供: 浦添市当山共同調理場 栄養教諭 宮平 千明

**うめ〜しポイント**  
 甘めのチリ味で、豆が苦手なお子さんにも食べやすい一品です。粉チーズを加えることで、カルシウムも手軽にアップ! そのまま食べるのはもちろん、パンにはさんだり、ご飯にのせてもおいしくいただけます。