

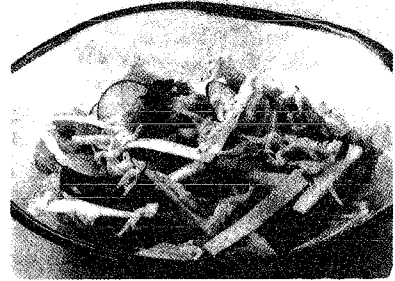
今月の献立

〔キャベツとうどの和風サラダ〕

材料(4人分)

- ・キャベツ……………6枚
- ・う とうど……………1本
- ・酢……………少々
- ・わかめ(戻して)……60g
- ・ラディッシュ……………4個
- ・ちりめんじゃこ……………15g
- ④・酢……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1

1人分 81Kcal タンパク質 3.6g 塩分 1.3g



〔作り方〕

- ①キャベツは塩少々を加えた熱湯でゆで、ザルに広げて冷まし、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- ②うどは短冊に切り、酢水につけてアクを取り、水気を切る。
- ③ラディッシュは薄い輪切りにし、わかめは戻して一口大に切る。
- ④①～③、ちりめんじゃこを軽く合わせて器に盛り、④のドレッシングをかける。

〔キャベツ栄養面の特徴〕

ビタミンCが多く、特に外側の葉と芯に近い葉に豊富です。外側の緑の濃い葉にはベータカロチンも含まれているので、炒め物や汁物などにしてムダなく利用したいもの。胃腸障害に効用があるビタミンUを含んでいます。和洋華の広い範囲の料理に使い、ラップフィルムなどに包んで冷蔵庫で保存すれば、かなり日持ちします。冷蔵庫で保存してもビタミンCは失われていくので、できるだけ早く使いたいです。

7月休日当番病院

2日	内科・外科	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
9日	内科・外科	三条総合病院 ☎0256-32-1131
16日	内科・外科	済生会三条病院 ☎0256-33-1551
23日	内 科	燕 労 災 病 院 ☎0256-64-5111
	外 科	県立加茂病院 ☎0256-52-0701
30日	内科・外科	三 之 町 病 院 ☎0256-33-0581

納税のお知らせ

6月の納期は、次のとおりです。

◎村 県 民 税 第1期
納期限 6月30日(金)

窓口届出

(5月1日～5月31日)

おめでた

氏名 保護者 地区名
長沼 優菜^{ゆな} 弘 月 湯

およろこび

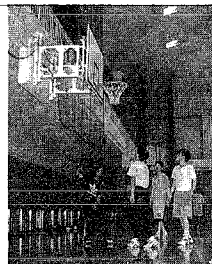
氏名 世帯主 地区名
高木 敏和 正 敏 釣 寄
竹内 浩子 四志雄 新 湯 市
田邊 博 清 一 上 曲 通
五十嵐 靖子 義 正 加 茂 市
田邊 博 富 夫 西 萱 場
岡地 麻紀子 清 新 湯 市

おくやみ

氏名 年齢 世帯主 地区名
棚橋 柳松 74 均 月 湯
森山 セイ 003 フ ミ 月 湯
山田 由一郎 89 由 市 月 湯

今月の表紙

毎週日曜日、夜、中学校体育館で、バスケットボールクラブの練習が行なわれています。縦28m、横15mのコートをいっばいに使い、ドリブル、パス、シュートといった様に動き回っています。額には汗がいつぱいでも、とてすがすがしさを感ぜさせてくれます。



人口動態



(5月31日現在)		(5月中の移動)	
世帯数	908戸	出生	1人
総人口	3,955人	転入	4人
男	1,950人	死亡	3人
女	2,005人	転出	5人