

● 8月休日当番病院 ●

6日 内科・外科 県立吉田病院
☎0256-92-5111

13日 内科・外科 三条総合病院
☎0256-32-1131

20日 内科・外科 済生会三条病院
☎0256-33-1551

27日 内科・外科 三之町病院
☎0256-33-0581

納税のお知らせ

7月の納期は、次のとおりです。

- ◎ 固定資産税 第2期
 - ◎ 国民健康保険税 第2期
- 納期限 7月31日(月)

今月の献立

〔枝豆とピーマンのきんぴら風〕

材料(4人分)

- ・枝豆(さやから出して)200g
- ・ピーマン……………6個
- ・サラダ油……………大さじ1

④

- ・しょうゆ…大さじ1½
- ・みりん…大さじ1½
- ・塩……………少々

- ・削り節……………適宜



〔作り方〕

- ①枝豆は塩少々を加えた熱湯でゆでてさやから出し、ピーマンは各切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、枝豆の順に手早く炒め、④を回し入れて味をからめるように炒め、仕上がりに削り節を加えてひと混ぜする。

の食品としては上質のタンパク質が豊富で、動物性のタンパク質に劣らないほどです。ビタミン類のほか、枝豆は食物繊維も豊富です。夏場のビールのおつまみには、とてもヘルシーな食品だといえるでしょう。

■ 枝豆と大豆の栄養価比較

	(100g中)	
	枝豆(ゆで)	大豆(ゆで)
エネルギー(Kcal)	139	180
タンパク質(g)	11.4	16.0
カルシウム(mg)	70.0	70.0
ビタミンB1(mg)	0.27	0.22
ビタミンC(mg)	27.0	0
食物繊維(g)	10.1	7.0

〔枝豆栄養面の特徴〕

大豆の未熟豆なので、当然栄養価も大豆に似ています。タンパク質に富み、ビタミンB1、カルシウムも豊富です。大豆と違う点は、大豆にはないビタミンCが多いこと。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、植物性

窓口届出

(6月1日～6月30日)

おめでとう

氏名 保護者 地区名
和平 航太 敏彦 下曲通
齋藤 拓哉 勝巳 大別当

およろこび

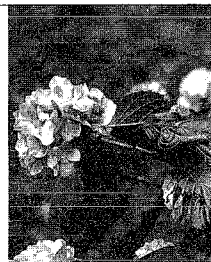
氏名 世帯主 地区名
成山 裕一 裕一 東京都
村松 正子 紀一 月 湯
田中 政志 武雄 木 滑
笠原 和美 耕 柏崎市
高柳 芳春 正一 釣 寄
木下 直美 功 白根市
田邊 修 宗一 白根市
小林 真弓 正義 大别当
浅川 隆夫 進 加茂市
浅間留美子 六雄 釣 寄

おくやみ

氏名 年齢 世帯主 地区名
曾山 菊松 88 佳夫 釣 寄
田邊 十四夫 60 ツネ 西萱場

今月の表紙

梅雨の季節を迎え、はじめとした日が続きます。こんな時、元気を出しているのがかたつむりです。2本の触角をだし、あじさいの中を散策している様です。



人口動態



(6月30日現在)		(6月中の移動)	
世帯数	908戸	出生	2人
総人口	3,955人	転入	6人
男	1,948人	死亡	2人
女	2,007人	転出	6人