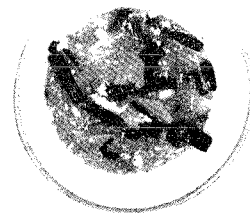


今月の献立

『豆腐の中華煮』

材料(4人分)

・豚肉	60g
・木綿豆腐	1丁
・白菜	200g
・たけのこ	80g
・人参	80g
・長ねぎ	1本
・ニンニク	40g
・しょうが	5g
・オイスターソース	小さじ1
・さとう	小さじ1
・しょうゆ	大さじ2
・油	小さじ1
・ごま油	小さじ1/2
・塩	少々
・トウモロコシ	少々
・コンソメ	小さじ1
・水	1カップ
・でんぷん	大さじ1強



〔作り方〕

- ①豚肉は2cm位の大きさに切る。たけのこ、人参、白菜は短冊切り。長ねぎは小口切り。しょうがはすりおろす。ニラは3cm幅に切る。豆腐は2cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、豚肉、人参、たけのこ、白菜の茎を炒め、スープを入れて煮る。
- ③調味し、白菜の葉、長ねぎ豆腐を入れる。
- ④でんぷんの水溶きを加えとろみをつけ、ニラ、ごま油を入れる。

栄養メモ

豆腐は大豆を加工した食品で、大豆より消化もよくなります。豆類は、肉類を比べ脂肪が少ないので、成人病の予防になります。また、頭脳の発達や働きに重要なシスチンやカリウムを含んでいて、子供達にもおすすめの食品です。

6月休日当番病院

3日	〔内科〕 中之口村	杉山医院 ☎375-3009
	〔外科〕 分水町	本間医院 ☎0256-98-2350
8日	〔内科〕 中之口村	松崎医院 ☎375-3013
	〔外科〕 巻町	竹前整形外科医院 ☎0256-73-2809
15日	〔内科〕 中之口村	長沼内科医院 ☎375-5188
	〔外科〕 吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
22日	〔内科〕 中之口村	五十嵐医院 ☎375-5670
	〔外科〕 巻町	町立巻病院 ☎0256-72-3111
29日	〔内科〕 潟東村	斎藤医院 ☎0256-86-3215
	〔外科〕 吉田町	吉岡医院 ☎0256-92-7887

納税のお知らせ

5月の納期は、次のとおりです。

- ◎固定資産税 第1期
 - ◎軽自動車税 全期
- 納期限 6月2日(月)

窓口届出

(4月1日～4月30日)

おめでた

瀧澤 氏名 保護者 地区名
文 鉄男 東長嶋

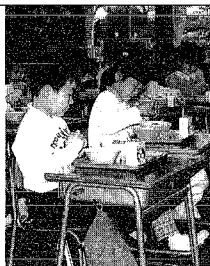
およろこび

小山 氏名 世帯主 地区名
丹羽 里江 義一郎 月
伊藤 悟 修平 津
野内 知美 敏政 東長嶋
高松 清勝 弥八郎 聖籠町
針貝 陽子 善政 西萱場
田辺 利也 治男 白根市
磯貝 八千代 美三郎 釣寄新
鏡 隆宏 作藏 大別當
佐藤 久美子 誠 山形県
笠井 則克 芳雄 新潟市
関根 裕子 喜代司 西萱場
高橋 功 多三郎 下曲通
青木 夕子 義明 群馬県
石山 大介 俊明 白根市
田中 淳子 太一 木滑

今月の表紙

入学後、1ヶ月余りが過ぎ、学校生活にもようやく慣れた1年生の給食時間におじやましました。

今日は、米飯の給食です。ふりかけをかけて、みんなおいしそうに食べています。残さず、食べられたかな？



人口動態



(4月30日現在)		(4月中の移動)	
世帯数	926戸	出生	2人
総人口	3,948人	転入	8人
男	1,927人	死亡	2人
女	2,021人	転出	14人