

今月の献立

『さんまの松前煮』

材料

- さんま……………4尾
- にんにく……………1かけ
- 生姜……………小1かけ
- 切り昆布……………25g
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ3.5
- 酢……………大さじ3
- さとう……………大さじ3弱



【作り方】

- ①切り昆布は水に浸してもどし、にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ②さんまは内蔵をとり出し、1/2～1/3に切る。
- ③調味料を合わせ、火にかけ、昆布、さんま、にんにくと生姜を順に重ねる。
- ④さんまがかぶる程度の水を加え、落としふたをして1～2時間煮る。

※酢を加えて時間をかけて煮こむことで骨までやわらかくなります。やわらかく煮た昆布も一緒にどうぞ。

栄養メモ



さんまは秋が旬の魚です。
この旬の頃には脂がのつてとてもおいしくなります。
さんまのように背の青い魚の脂には、「エイコサペンタエン酸」という物質が含まれていて血液の流れをよくし、血管をじょうぶにする働きがあります。
また、血合いには、鉄分やビタミンB₂が多く、貧血に効果があります。

10月休日当番病院

5日	〔内科〕 中之口村	長沼内科医院 ☎375-5188
	〔外科〕 吉田町	吉岡医院 ☎0256-92-7887
10日	〔内科〕 巻町	長沼医院 ☎0256-72-2210
	〔外科〕 分水町	本間医院 ☎0256-98-2350
12日	〔内科〕 巻町	本間医院 ☎0256-73-2100
	〔外科〕 巻町	竹前整形外科医院 ☎0256-73-2809
19日	〔内科〕 巻町	高木医院 ☎0256-72-2208
	〔外科〕 吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
26日	〔内科〕 巻町	笠原内科医院 ☎0256-72-8066
	〔外科〕 巻町	桑原医院 ☎0256-72-2221

納税のお知らせ

9月の納期は、次のとおりです。

◎固定資産税 第3期

納期限 9月30日(火)

窓口届出

(8月1日～8月31日)

おめでた

野澤	氏名	雄貴	保護者	地区名
原		実穂	洋一	西萱場
栗林		夏希	明平	上曲通
			仁木	滑

およろこび

國分	氏名	厚	世帯主	地区名
佐藤		今日子	幸治	福島県
			西萱場	

おくやみ

山坂	氏名	與松	年齢	世帯主	地区名
原		金平	(81)	金藏	西萱場
					下曲通

今月の表紙

長い夏休みが終わり、学校生活のリズムもようやく取りもどした頃です。
月潟小学校2年1組でピーター先生の英語に親しみ楽しむ授業の様子です。
2学期も、がんばるぞう。



人口動態



(8月31日現在)

(8月中の移動)

世帯数	928戸	出生	3人
総人口	3,933人	転入	1人
男	1,917人	死亡	2人
女	2,016人	転出	3人