



旬のおすすめレシピ  
南部町食生活改善推進協議会

おめかしおにぎり

材料（4人分）

ごはん……………茶わんに4杯分  
ゆかり……………小さじ2

ハム……………2枚  
スライスチーズ……………2枚

きゅうり……………1/2本  
塩……………少々

作り方

- 炊き上がったごはんをゆかりを混ぜ、12等分にして俵型ににぎる。
- きゅうりを半分にして縦に薄切りにし、軽く塩をふりしんなりとさせる。
- ハム・スライスチーズは半分に切る。
- ①のおにぎりに、ハム・チーズ・きゅうりをそれぞれ1個ずつに巻く。

今月の旬 ごはん(米)

ごはんは、「糖質」「脂質」「たんぱく質」のバランスのとれた栄養素の宝庫です。

このおにぎりは、ハム・チーズ・きゅうりをのせて簡単に出来るので、朝食にもぴったりです!!  
とれたての“新米”を使って作ってみてくださいね♪

|              |       |        |         |
|--------------|-------|--------|---------|
| ■栄養価（1人分あたり） |       | エネルギー  | 299kcal |
| ・たんぱく質       | 8.0g  | ・脂質    | 3.5g    |
| ・炭水化物        | 56.3g | ・食塩相当量 | 1.1g    |

10月の税金・使用料

- ・町県民税
- ・国民健康保険税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・下水道使用料
- ・公営住宅家賃
- ・学校給食費（10月分）
- ・保育料

納付期限 11月1日（月）

お詫び  
※9月号ひとの動き「お悔やみ欄」で、大飯千代さんが掲載されていませんでしたので、10月号に掲載させて頂きました。ご家族の方には大変ご迷惑をお掛け致しましたことを、心よりお詫び申し上げます。

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。

|     |     |               |    |                 |
|-----|-----|---------------|----|-----------------|
| 後ご  | 亀かめ | 大おお           | 氏名 | ●●●ごめい福を祈ります●●● |
| 藤ふじ | 尾お  | 飯めし           | 千代 |                 |
| 淑しゆ | 勇いさ | 千加代           | 90 |                 |
| 枝え  | 美み  | 8月14日届出分(敬省略) | 90 |                 |
| 84  | 61  |               | 歳  |                 |
| 歳   | 歳   |               | 鴨  |                 |
| 東   | 福   |               | 部  |                 |
| 上   | 成   |               | 所  |                 |

11月 子育てカレンダー

|    |   |                         |   |
|----|---|-------------------------|---|
| 9  | 火 | ポリオ予防接種                 | すこやか (受付) 13:00~13:30                                   |
| 10 | 水 | すこやか乳幼児相談               | のびのび (受付) 9:00~10:00                                    |
| 11 | 木 | 3歳児健診<br>のびのび行事「運動あそび」  | すこやか (受付) 12:30~13:30<br>のびのび 10:00~                    |
| 12 | 金 | かきっこクラブ                 | いこい荘 9:30~  |
| 16 | 火 | 子育て支援行事あいあい「秋の自然物であそぼう」 | ひまわり保育園 9:30~   |
| 19 | 金 | にじいろポケット                | おおくに田園スクエア 10:00~                                       |
| 24 | 水 | 乳児健診・BCG接種              | すこやか (4ヶ月児受付) 13:00~13:15<br>(7・10・12ヶ月児受付) 13:30~13:45 |
| 26 | 金 | かきっこクラブ                 | いこい荘 9:30~  |

