

南部町食生活改善推進協議会
“旬”のおすすめレシピ♪

かぼちゃとおくらのごま風味煮



かぼちゃに多く含まれるβ-カロチン（ビタミンA）は、肌や粘膜を丈夫にし、体に抵抗力をつける働きをします。（風邪に対する抵抗力を高める効果が有ります。）また、ビタミンCもトマトの2倍、ビタミンEは野菜ではトップクラスの量を含んでいます。食物繊維も豊富で、腸内の発ガン性物質を体外に運び出して、大腸ガン等を予防します。おくら特有のぬめりは、整腸作用やコレステロールを減らす働きが有ります。かぼちゃ・おくら共に夏バテ予防にはもってこいの野菜です。

■材料（4人分）

- かぼちゃ 1/4個 (500g)
- おくら 10本
- だし汁 2カップ (400cc)
- A { しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- すりごま (白) 大さじ6

■作り方（4人分）

- ① かぼちゃは種とわたを取り、5cm大に切る
- ② おくらは塩をふってよくもみこみ、水洗いして斜め半分に切る
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ①のかぼちゃを加えてふたをしてやわらかくなるまで6～7分煮る
- ④ ⑤のかぼちゃがやわらかくなったら⑥のおくらとすりごまを加えてひと煮立ちさせる

■1人分あたり エネルギー 92kcal

- たんぱく質3.6g 脂質1.3g 炭水化物17.8g
- カルシウム78mg 食塩相当量1.4g

9月	
月 / Mon	火 / Tue
1 ノーテレビデー	2 特定健診・がん検診 いこい荘 8:00～10:00(受付)
8	9
15 ノーテレビデー あいみ富有の里敬老会 南さいはく地域振興協議会 敬老会	16
22	23
29	30

※日程は変更となる場合があります。				
水 / Wed	木 / Thu	金 / Fri	土 / Sat	日 / Sun
3 特定健診・がん検診 すこやか 8:00～10:00(受付) 行政・人権・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	4 乳児健康診査 すこやか 9:00～10:00(受付)	5 あいあい行事 すみれ保育園 9:30～11:00	6	7 法勝寺中学校運動会 南部中学校体育祭 特定健診・胃、大腸がん検診 西伯病院 8:00～(要予約)
10 専門・なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00 行政・人権相談 交流会館 13:30～16:00	11 ポリオ予防接種 すこやか 9:00～9:30(受付)	12 かきっこクラブ いこい荘 9:30～	13 西伯小学校運動会	14 法勝寺地区敬老会 プラザ西伯 11:00～13:00
17 なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	18 すこやか乳幼児相談 すこやか 9:00～10:00(受付) 人権セミナー プラザ西伯 19:30～21:00	19 にじいろポケット すこやか 10:00～	20	21 会見第二小学校運動会 わらべうたであそぼう 町立図書館 10:30～15:00
24 なんでも相談 しあわせ 9:00～12:00	25 のびのび行事 のびのび 10:00～	26 かきっこクラブ いこい荘 9:30～	27 すみれ・さくら保育園運動会 たそがれコンサート ふるさと交流センター	28 あいみ地区運動会 町民グラウンド 天津地区敬老会 ふるさと交流センター
10/1	2	3	4	5

☒…町立図書館休館日、☑…総合福祉センターしあわせ休館日

わたしたちの町
8月1日現在(前月比)

8月の税金は

町県民税 第2期
国民健康保険税 第2期

人口	12,136(4)人	世帯数	3,969(0)戸
男	5,701(4)人	女	6,429(0)人

人の動き 7月届出分(敬称略)

お誕生おめでとう

いぬい福を祈ります

潮	陶	上	庄	徳	久	三	堀	田	井	潮	橋
山	山	田	島	永	米	鴨	田	子	田	田	本
ふ	滋	花	喜	喜	鐵	八	ぬ	名	創	祐	虹
子	美	枝	勉	富	夫	千	ぬ	名	太	輝	海
98	78	81	81	68	87	92	77	98	佳	美	裕
歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	孝	真	典
猪	福	掛	阿	法	倭	宮	池	境	奈	芳	美
小	成	相	賀	勝	寺	前	野	所	志	也	周
路	成	相	賀	寺	寺	前	野	所	円	天	落
									山	萬	合
									山	萬	合