

広報おおづ

2008
AUGUST
葉月
はづき

☆ みんなでつくろう
元気 大津
人と自然にやさしい
心かよいあうまち

広報おおづ 2008 8



夏だ！
かぶとむし公園だ！
夏だ！

File
016



炒めもの

ゴーヤのソテー 7月9日の給食献立

沖縄県の代表的な野菜であるゴーヤを使ったソテーです。苦味があるため、苦手な人も多いゴーヤですが、学級園などで育てている学校もあるため、給食にも取り入れてみました。ゴーヤにはビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。また、苦味成分には整腸作用や食欲増進作用などがあります。

大津町学校給食センター



材料 (4人分)

ゴーヤ…………… 100g
塩もみ用塩…………… 少々
キャベツ…………… 100g
ベーコン…………… 100g
コーン…………… 75g
マヨネーズ…………… 大さじ1
かつお節…………… 少々
濃口しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酒…………… 小さじ 1 強
サラダ油…………… 小さじ 1

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 198kcal
タンパク質 5.7g
脂質 16.5g
カルシウム 19mg
鉄 0.6mg
ビタミンA 16μgRE
(レチノール当量)
ビタミンB1 0.15mg
ビタミンB2 0.09mg
ビタミンC 41mg
塩分量 1.5g

作り方 (所要時間約 20 分)

- ① ゴーヤは半分に割って種をとり、スライスして塩もみしておきます。キャベツは細切りにします。
- ② フライパンに油を入れて熱し、ベーコンを炒めます。
- ③ ②にゴーヤを入れて炒め、キャベツも加えてさらに炒めます。
- ④ ③にコーンも加え、酒・濃口しょうゆ・マヨネーズで調味し、かつお節を混ぜます。

まちの人口

平成 20 年 6 月末現在 () は前月比

人 口	30,262 人 (+23)
男	14,824 人 (+ 8)
女	15,438 人 (+15)
世帯数	11,436 戸 (+16)

◆出生 / 29 ◆転入 / 112
◆死亡 / 18 ◆転出 / 100



広報おおづ
平成 20 年 8 月号

発行・編集 ■ 大津町・企画課
〒869-1292
熊本県菊池郡大津町大字大津1233番地
TEL.096 (293) 3111
FAX.096 (293) 4836

ホームページアドレス
<http://www.town.ozu.kumamoto.jp/>

携帯サイトは
こちらから



印刷 ホープ印刷株式会社

☆ あつまれ！大津っ子 ☆



いわした
岩下

ゆうせい 雄星くん
【左】 (5歳)

まなみ 愛美ちゃん
【中】 (7歳)

けんせい 健星くん
【右】 (1歳)



さかもと
坂本

なな 虹菜ちゃん
【左】 (1歳)

ゆうま 悠真くん
【中】 (3歳)

ひな 陽菜ちゃん
【右】 (1歳)

いつまでも
3人仲良くしてね！



雄一/パパ 美和ママ

じいちゃん、ばあちゃん、
いつも遊んでくれて
ありがとう！



貴志/パパ あゆみママ

あつまれ！大津っ子 大募集中！！■ 申し込み・問い合わせ 企画課 ☎ (293) 3118

今月の表紙

「かぶとむし公園」です。暑いのに子どもたちは、大はしゃぎ！
写真を撮った私が疲れてしまいました。
元気いっぱいの子どもは、本当に大津町の「宝」ですね。

- 地域通貨「水水」の寄付を受けることができる
住民団体の登録受付を開始します…………… P2
- 新しい農業委員の皆さんです…………… P3
- ブラジル連邦共和国サンパウロ州サレソポリス市
姉妹都市交流 40 周年記念訪問団来町…………… P4
- 後期高齢者医療の保険料を見直しました…………… P6

100

PRINTED WITH
SOYINK

※この広報紙は環境に配慮して再生紙及び大豆インクを使っています。