



3 2010 MARCH 弥生 やよい

みんなで作ろう 元気 大津 人と自然にやさしい 心かよいあうまち

お雛さまみたいになれるかな？

大津のことがもっと好きになる情報誌

おおづ

大津保育園の
いけだ みこ
池田 美心ちゃん(2歳)と
おぎさこりん
荻迫 凛ちゃん(2歳)と
きつとお雛さまみたいにきれいになりますよ！

Contents

クローズアップ 大津人	2
特集 情けは人のためならず 国民年金のしくみ	3
熊本県広報コンクール 広報おおづ3年連続のグランプリ	9

Public relations
OZU TOWN

広報おおづ 2010 3

発行・編集 ■大津町・企画課
〒869-1-292 熊本県菊池郡大津町大字大津1233番地
TEL.096(293)3111

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

100周年
100th ANNIVERSARY
印刷 ■ホーテ印刷株式会社
※この広報誌は環境に配慮して再生紙及び大豆インクを使用しています。

File 035



サラダ・和えもの

ピーナツあえ 2月15日の給食献立

ほうれんそうは、大津町で作られている野菜で、冬は、大津産のほうれんそうを給食で取り入れています。
ほうれんそうは鉄分を多く含むため、貧血予防に役立ちます。また、ピーナツは血液中のコレステロールを抑制する働きがあり、肥満の防止にも役立ちます。

学校給食センター



材料 (4人分)

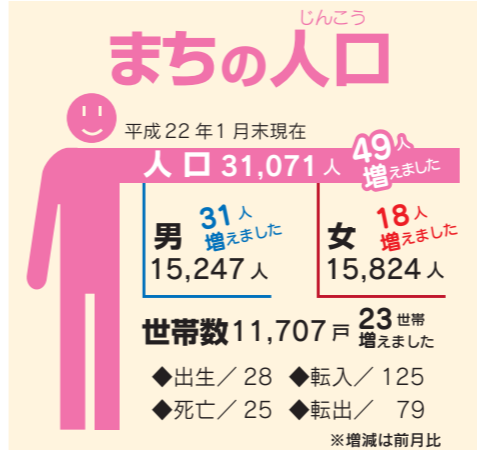
もやし	250g
ほうれんそう	130g
ハム	50g
割ピーナツ	20g
三温糖	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1強
うすくちしょうゆ	小さじ1

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	55kcal
タンパク質	3.4g
脂質	2.8g
カルシウム	24mg
鉄	0.8mg
ビタミンA (レチノール当量)	335μgRE
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	13mg
塩分量	0.8g

作り方 (所要時間約20分)

- ① もやしはゆでて、水気を切っておきます。
- ② ほうれんそうはゆでて、水にさらした後、ざく切りにしておきます。
- ③ ハムは半分に切った後、7～8mm ぐらいの千切りにしておきます。
- ④ Aを合わせて和え衣を作り、①～③を和えます。
- ⑤ ④に割ピーナツを混ぜて、できあがりです。



☆ あつまれ! 大津っ子 ☆



ひろた ゆあら 廣田 夢亜来ちゃん 大津 (3歳)

少しわがママになっているかな。でも元気が一番だねー 洋司ママ 悠紀ママ

子どもの元気な姿を、載せてみませんか？

あつまれ！大津っ子に掲載する子どもを募集します。
役場企画課にある応募用紙に記入して、写真を添えてお申し込みください。
■申し込み・問い合わせ 役場企画課：☎(293)3118

