

おおづ



掘って

重いで



おも 思い出

ほおぼって



二十一回目のからいもフェスティバル

2009 DECEMBER 12 師走 しわす

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

Public relations
OZU TOWN
広報おおづ 2009 12

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

ホームページアドレス
<http://www.town.ozu.kumamoto.jp/>
100周年 SOUVENIR 印刷 ■ホーテ印刷株式会社
※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用しています。



茎わかめの炒め煮 11月9日の給食献立



茎わかめは、わかめの芯の部分でアルギン酸と食物繊維が豊富です。アルギン酸は高血圧の予防や血中コレステロールの抑制作用に効果があります。また食物繊維が豊富なので便秘解消、動脈硬化の予防などの作用もあります。

学校給食センター

材料 (4人分)

鶏肉	150g
茎わかめ	65g
ニンジン	80g
天ぷら	75g
さやいんげん	40g
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1強
砂糖	小さじ1強
一味唐辛子	少々
塩	適宜
油	適宜

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	121kcal
タンパク質	7.9g
脂質	6.8g
カルシウム	31mg
鉄	0.6mg
ビタミンA (レチノール当量)	263μgRE
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	1mg
塩分量	1.8g

- 作り方 (所要時間約30分)
- ① 塩蔵(塩漬け)してある茎わかめは、塩抜きをします。※茎わかめの戻し方は、使用する商品のやり方に従ってください。
 - ② ニンジン、さやいんげんは千切り、天ぷらは拍子切りにします。
 - ③ さやいんげんは、塩ゆがきをしておきます。
 - ④ 鍋に油を熱し、最初に鶏肉を炒めます。その後、茎わかめ・天ぷら・ニンジンの順に加えて炒め合わせ、砂糖・しょうゆ・みりんを味を調えます。
 - ⑤ 最後にさやいんげんを加えてひと混ぜします。
 - ⑥ 好みに一味唐辛子を加えてください。

まちの人口

平成21年10月末現在

人口 30,918人	96人 増えました
男 15,142人	62人 増えました
女 15,776人	34人 増えました
世帯数 11,612戸	44世帯 増えました

◆出生/35 ◆転入/153
◆死亡/13 ◆転出/79
※増減は前月比

からいもくんがゆく! Vol.8

あつまれ! 大津っ子

まつう しゅうご
松 鶯 秀 悟 くん
(0歳11カ月)

毎日スクスクと成長している
秀悟に、パパもママも興味津々です!

良一パパ 美江ママ

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