

広報おおづ



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

1 2009
JANUARY
睦月
むつき

広報おおづ 2009 1

あけましておめでとう
平成21年1月号

まちの人口 じんこう

平成20年11月末現在()は前月比

人 口	30,479人(+15)
男	14,918人(+7)
女	15,561人(+8)
世帯数	11,584戸(+20)

◆出生／22 ◆転入／108
◆死亡／20 ◆転出／95



広報おおづ
平成21年1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

File
021



サラダ・和えもの

梅肉あえ

12月4日の給食献立

梅は昔から「毒を断つ」、「医者いらず」などと言われ、健康の効能がいろいろある食べ物です。酸味成分のクエン酸は、体の疲れを解消する働きがあります。さらに消化を助ける働きもありますよ。梅肉の塩分によって味加減が変わってきますので、味をみながら調味料の分量を調整してください。

学校給食センター



材料 (4人分)

いか短冊切り…………… 100g
乾燥わかめ…………… 5g
きゅうり…………… 200g
にんじん…………… 50g
梅肉…………… 大1個分
うすくちしょうゆ…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
塩…………… 少々
三温糖…………… 少々

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 43kcal
タンパク質 5.4g
脂質 0.4g
カルシウム 28mg
鉄 0.3mg
ビタミンA 174μgRE
(レチノール当量)
ビタミンB1 0.01mg
ビタミンB2 0.01mg
ビタミンC 7mg
塩分量 1.1g

作り方 (所要時間約20分)

- ① いかは茹でて水気を切り、冷まします。乾燥わかめは水でもどし、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りして塩少々(分量外)で塩もみします。
- ② 梅肉は包丁で叩いておき、うすくちしょうゆ・みりと混ぜます。
- ③ ①を②で和えます(味をみて塩・三温糖で味を調えます)。

☆ あつまれ! 大津っ子 ☆



まつなが あい ま 杉水 愛真くん (1歳3カ月)



たけ なが ゆう と 室 竹永 優人くん (1歳9カ月)

皆に愛されている、
我が家のアイドルです☆



慶太/パパ 優子ママ

庭で遊ぶのが、だーい好き!!
寒さなんて、へっちゃらだよ~



真也/パパ ゆかりママ

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



※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。