



2009 SEPTEMBER  
9 長月  
ながつき

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

故郷が誇るこの文化を遺していききたい……

# 大津梅の造花物語

大津のことがもっと好きになる情報誌

# 広報 おおづ

Contents

特集 継承。そして警鐘 大津梅の造花物語	2
「大津まちおこし大学」人づくり学部学科生募集	10
あたらしい町の色、決まりました	12
巻末特集 愛するコト やさしくするコト	24

Public relations  
OZU TOWN

広報おおづ 2009 9

発行・編集 ■大津町・企画課  
〒869-1-1292 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周年記念  
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。

File 029



サラダ・和えもの

## カシュナッツサラダ 7月14日の給食献立

給食では鉄分と食物せんいの供給源、またかむことを目的としたメニューに種実類を良く使います。カシュナッツをサラダに加えることで、いつものサラダにコクを与えて目新しい一品になりますよ。

学校給食センター



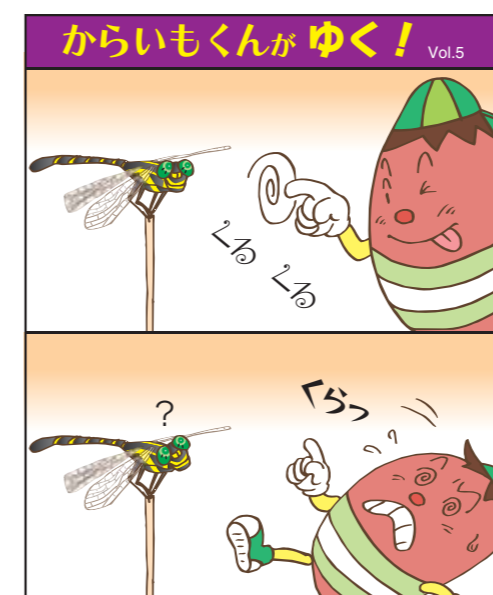
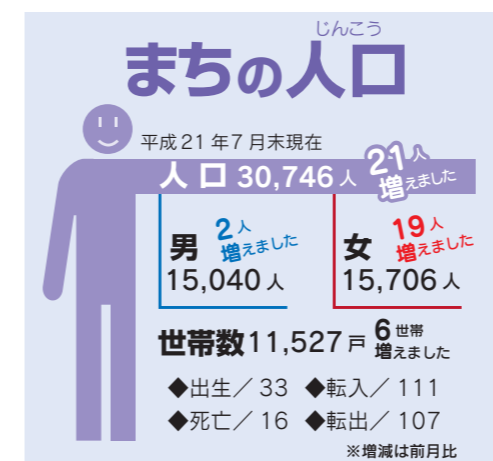
材料 (4人分)

ロースハム	48g
キャベツ	80g
きゅうり	80g
コーン	40g
にんじん	20g
カシュナッツ	12g
酢	小さじ 1 強
ワインビネガー	小さじ 1 強
うすくちしょうゆ	小さじ 1 強
砂糖	小さじ 1/2
塩	少々
コショウ	少々

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	62kcal
タンパク質	3.4g
脂質	3.2g
カルシウム	17mg
鉄	0.2mg
ビタミンA (レチノール当量)	89μgRE
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	17mg
塩分量	0.8g

- 作り方 (所要時間約 30分)
- ① ロースハムは短冊切りにして加熱します。
  - ② コーンの汁気を切ります。
  - ③ キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、塩を振りしんなりさせてから絞ります。
  - ④ にんじんを千切りにしてゆでます。
  - ⑤ カシュナッツを砕きます (オープンやレンジで少し加熱すると歯ごたえが増します)。
  - ⑥ ①～⑤と A をまぜてできあがり (カシュナッツは少し残しておき、器に盛った後トッピングしても良いです)。
- ※ ワインビネガーはワインから作った酢のことで酸味が苦手な人にはお勧めです。もちろんワインビネガーを使わずに、酢をその分増やして使っても構いません。



## あつまれ！大津っ子



美咲野山 流依ちゃん (2歳3カ月)

かわいい！イちゃん  
パパもママも世界で一番大好きよ



浩志パパ ひろみママ

### 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

