



～食生活改善協議会～  
**食育の  
すすめ**

**おしゃれな中華料理に  
チャレンジ!**

今月は、一味違った感覚で野菜を食べる、おしゃれな中華料理「生春巻き」を紹介します。  
酸味と辛みがマッチして食べやすく、これから暑くなる季節、食欲がない時でも野菜が摂取できる一品です。  
お好みで他の野菜や、魚介類等に変えて、自分流に包んでみても美味しいですね。  
休日に、家族で食卓を囲みながら、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか?

**●生春巻き**



- 【材料 (4人分)】**  
 生ハム…………… 4枚  
 水菜…………… 60g  
 黄パプリカ…………… 30g  
 グリーンリーフ…………… 40g  
 青しそ…………… 4枚  
 ライスペーパー…………… 4枚  
 ④ [チリオイル… 小さじ1  
 調味酢…………… 大さじ2

**【作り方】**

- ①水菜は根元を除き、半分の長さ切る。黄パプリカはヘタと種を除き、繊維にそって薄切り。グリーンリーフは洗って、水けをきっておく。青しそは軸を除き、縦半分に切る。
- ②ライスペーパーは、表を下にし水に10秒くらい浸し、ぬらして硬くしぼったキッチンペーパーではさみ、水けを除く。
- ③ライスペーパーの手前から生ハムを置き、①の野菜をのせ、手前からきつめに巻き、途中、片端だけ折り込み、巻き上げる。ぬらして硬くしぼったキッチンペーパーで切る直前まで包んでおく。
- ④1本を4等分に切り、皿に盛りつける。器に分け入れた④のタレを添える。

**【1人分の栄養価】**

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	塩分
77kcal	3.2g	2.7g	33mg	0.5g

**次回の古紙類等回収について**

**7月16日 (日) 午前9時～11時 (2時間)**  
 順延の場合、7月23日 (日)  
 ◎回収場所 各地区公民館  
 ◎回収品目 新聞、雑誌類、チラシ、段ボール、牛乳パック、古着  
 (注) 実施の有無については、当日朝8時に広報無線にてお知らせします。  
 ◎問合せ先/環境生活課 ☎ 35-5372

**納期限のお知らせ**

6月30日 (金)	町県民税 (1期) 国民健康保険税 (2期)
7月31日 (月)	固定資産税 (2期) 国民健康保険税 (3期)

納め忘れのないように早めに納めましょう。  
 ※納付は安全で便利な口座振替をご利用ください。  
 ※期限内であれば、コンビニまたはスマホ決済でも納付できます。  
 ※期限を過ぎた納付には、延滞金がかかる場合があります。  
 ※納税されないまま放置されますと差押え等の滞納処分が行われることとなります。  
 ※家屋を取り壊した時は、届出をお願いします。

**住民だより**

5月中に届け出のあった人 (敬称略)

**こんにちは!赤ちゃん**



住所	氏名	保護者	住所	氏名	保護者
黒野	土田 陽葵	浩希 真由	公郷	竹内 朝海	俊樹 岬紀
上秋	羽賀 未来	和生 唯	下磯	田中 秀佳	秀和 友紀

**末永くお幸せに**



住所	氏名	住所	氏名
夫 岐阜市	関谷 俊夫		
妻 加納	国枝 詩織		

**謹んでお悔やみ申し上げます**



住所	氏名	年齢	住所	氏名	年齢
黒野	小里 幸男	96	相羽	酒向 里美	62
黒野	山下 安美	61	野	松久 芳隆	79
黒野	小里美紗子	92	大野	立木 博	85
黒野	若原 米	98	上秋	松岡 政美	79
相羽	松浦 賢一	89	瀬古	近藤 幸由	78

**人口と世帯 (6月1日現在)**

人口	… 21,891 (-30)
男	… 10,797 (-9)
女	… 11,094 (-21)
世帯数	… 8,195 (+6)
出生7人/死亡24人/転入44人/転出57人	

**今月の表紙**

道の駅  
パレットピア  
おおの  
です。

**・広報おおの・**



電子書籍でもご覧いただけます。 ※大野町ホームページでも♪

