



～食生活改善協議会～  
**食育の  
すすめ**

### 身近な食材を取り入れて、 夏の疲れを解消しましょう

秋には、夏の疲れがたまり、体力不足を感じやすくなります。  
今月は、豚や鶏ひき肉、小松菜と玉ねぎ等の身近な食材を使った免疫力アップの一品「小松菜のしゅうまい」を紹介します。小松菜は鉄分・カルシウムが豊富に含まれ、1年を通じて価格も安定し、手に入りやすい青菜です。  
野菜たっぷりのヘルシーしゅうまい、ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか。

#### ●小松菜のしゅうまい



- 【材料（4人分）】**  
 小松菜… 300g（1把強）  
 豚ひき肉…………… 80g  
 鶏ひき肉…………… 120g  
 玉ねぎ…………… 120g  
 （中1/2個）  
 しょうが 40g（小4片）  
 片栗粉…………… 小さじ2  
 [塩…………… 小さじ1/4  
 こしょう…………… 少々  
 しゅうまいの皮…………… 32枚  
 ④ 酢…………… 大さじ1.5  
 ④ 辛子…………… 適宜

9月は「食生活改善普及運動」の実施期間です。バランスのよい食事の摂取を心がけましょう。

#### 【作り方】

- ①小松菜はさつと茹でてから小口に切り、水けをしっかりとしぼる。
- ②玉ねぎ・しょうがはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ③豚ひき肉と鶏ひき肉をボウルに入れて、塩・こしょうをふりよく練り混ぜ、①と②を加えさらによく混ぜる。
- ④よく混ぜた③の材料を等分に分け、しゅうまいの皮で包む。
- ⑤蒸し器にオーブンシートを敷き、④のしゅうまいを並べて入れ、強火で10分程度蒸す。
- ⑥器に盛り、好みで④の酢と辛子でいただく。（子どもさんには、ポン酢がおすすです）

#### 【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
178kcal	12.9g	6.6g	141mg	0.4g

### 次の古紙類等回収について

**9月15日（日）午前9時～11時（2時間）**

順延の場合、9月22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

9月2日（月）	町県民税（2期） 国民健康保険税（4期）
9月30日（月）	国民健康保険税（5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、延滞金が増算される場合があります。  
 ※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

7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
瀬古	永井 涼斗	孝明 愛	領家	岡本 侑	幸 華子

#### 末永くお幸せに



住所	氏名	住所	氏名
夫 黒野 関谷 俊介	妻 黒野 藤原 瞳	夫 下方 上田 悟	妻 愛知県一宮市 渡邊 遥香

#### 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
野	後藤 直文	74	古川	大野 茂子	89
大野	長屋美智子	86	寺内	常富 芳美	91
大野	石井 春男	85	瀬古	目加田 忠	86

#### 人口と世帯（8月1日現在）

人口	… 21,563 (-19)
男	… 10,640 (-14)
女	… 10,923 (-5)
世帯数	… 8,285 (+2)

出生2人/死亡14人/転入37人/転出44人

#### 今月の表紙

第48回全国高等学校総合文化祭  
 「清流の国ぎふ 総文2024」  
 です。

#### ご登録をお願いします

**情報発信おおの**  
 町の情報をメール・アプリ・LINEで受け取れます。

App Store からダウンロード  
 Google Play で手に入れよう  
 LINE 公式アカウント @onocyou



広報おおの電子書籍版はこちら▲

