



～食生活改善協議会～
**食育の
すすめ**

大豆を活用して 筋肉作りをしよう！

人生100年時代ですが、健康寿命はどうでしょうか？
常に健康でありたいと願うのは誰しもですが、重要なカギを握るのは筋肉にあるようです。筋肉をつくる源でもあるたんぱく質を多く含む食品を摂取することで、筋肉の維持と増加ができます。たんぱく質は取りだめができませんので毎食適量食べるように心がけたいですね。
今月は「畑のお肉」とも言われている、植物性の良質なたんぱく質を多く含む大豆を使った料理を紹介します。
大豆料理を食べて、筋力アップ！ぜひお試しになってみてはいかがでしょうか？

●厚揚げのしそチーズ照り焼き



- 【材料（4人分）】**
厚揚げ……200g（2枚）
スライスチーズ……2枚
青しそ……4枚
片栗粉……大さじ2
しょうゆ……大さじ1
④ みりん……大さじ1
酒……大さじ1
ごま油……大さじ1

【作り方】

- ①厚揚げは半分になり、切り込みを入れる。（挟み込むため、ポケットを作る）
- ②チーズは半分になり、チーズの上に青しそをのせてくるくと巻く。
- ③厚揚げのポケットに②をつめ、厚揚げ全体に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油を入れ、③を並べて中火で焼き、全ての断面にこんがりとしそをつける。④の調味料を加えて全体をからめる。

【1人分の栄養価】

エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量
153kcal	7.1g	10.5g	160mg	0.8g

次回の古紙類等回収について

9月20日（日）午前9時～11時（2時間）

- 順延の場合、9月27日（日）
- ◎回収場所 各地区ふれあいセンター
 - ◎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（火）	町県民税（1期）
6月30日（火）	国民健康保険税（2期）
7月31日（金）	固定資産税（2期）
7月31日（金）	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	草野 正五郎	謙輔 ときみ	小衣斐	長沼 利音	りおと 佳貴 比奈

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	梅田 昭二	98	上秋	内藤 三雄	99
黒野	梅津 隆信	86	瀬古	中村美恵子	82
相羽	松浦 昇	93	公郷	鳥本 弘次	78
大野	宮崎千世子	92	領家	小川 一馬	88
野	後藤 富子	75			

ごみ分別促進アプリ「さんあ〜る」

分別検索をご利用ください。

App Store からダウンロード
Google Play でダウンロード

人口と世帯（6月1日現在）

人口	20,891（-30）
男	10,334（-11）
女	10,557（-19）
世帯数	8,380（-7）

出生4人／死亡19人／転入34人／転出49人

今月の表紙

大野町埋蔵文化財センター（大野あけぼのミュージアム）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 でダウンロード



広報おおの電子書籍版はこちら▲

