

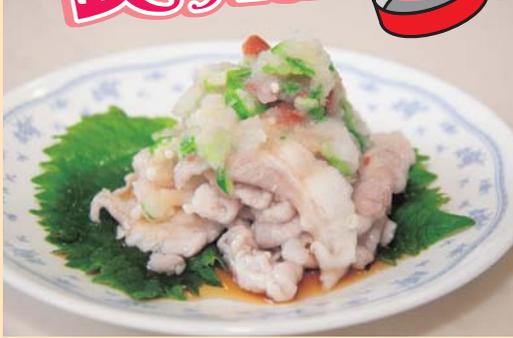


平成21年10月1日発行
広報みなみそうま

編集・発行
南相馬市市長公室秘書広報課
〒975-1868 南相馬市原町区本町二丁目27番地
TEL 0244-245221(直通) FAX 0244-237425

配布
小高区…地域振興課
鹿島区…地域振興課
原町区…地域振興課
〒975-1868 南相馬市原町区本町二丁目27番地
TEL 0244-245221(直通) FAX 0244-237425

簡単レシピで 食ッKing



原町区食生活改善推進員おすすめ
豚肉の梅おろしのせ

1人分の栄養価 エネルギー 157kcal たんぱく質 17.6g
脂 質 2.9g 塩 分 1.6g

材料 (4人分)

- 豚もも肉(薄切り)…300g
- 梅干し(中)…3個
- 大根おろし…200g
- オクラ…8本
- 青じそ…8枚
- めんつゆ…適宜
- 片栗粉…大さじ3
- 塩…少々
- 酒…大さじ2

作り方

- ①梅干しは、種をとって包丁でたたき、ペースト状にする。
- ②オクラはゆでたあと冷水にとり、小口切りにする。
- ③大根おろしにペースト状になった梅干しを混ぜ、オクラを加えてさらに混ぜる。
- ④豚もも肉は食べやすい大きさに切り、塩、酒をふって2～3分置く。
- ⑤豚もも肉の水気をキッチンペーパーで拭いて片栗粉をまぶし、ゆでて冷水にとる。
- ⑥青じそを敷いた器に水気をきった豚肉を盛り付け③をのせてめんつゆをかける。



ひとことアドバイス!

梅干しに含まれる「クエン酸」は、疲労回復に効果があります。しかし、塩分が高いため注意しましょう。

人口と世帯数

平成21年9月1日現在
(カッコ内は前月比)

71,022人(+50人)
[男] 34,379人(+10人)
[女] 36,643人(+40人)
23,432世帯(+13世帯)

8月中の動き 転入 124人 転出 98人
出生 72人 死亡 48人

問合せ 情報政策課統計係 ☎(24)5213

南相馬市立総合病院

19時～22時 夜間小児救急外来

受診される前に電話でお子さんの様子をお話ください。

☎(22)3181



編集後記

体力測定会の取材に行き、参加者の皆さんが楽しそうに体を動かしている姿を見て、久しぶりに何か運動をしたくなりました。今の時代は食べ物豊富で、体を動かすことが少なくなったため、意識的に運動することが重要です。「健康のために何か運動を」と構える必要はなく、歩く機会を増やす、体を伸ばすなど、生活の中で簡単にできることから始め、自然に運動習慣が身に付くようになるのがいいようです。わたしも通勤は徒歩にしてみようかな。(石川)

わたしたちの学校です

市内の小・中学校を児童・生徒の代表が紹介します。

⑱ 鹿島中学校

生徒数: 298人
所在地: 鹿島区寺内字落合28



▲男子も女子も頑張りました



クラス一丸となった球技大会

9月に3年生の校内球技大会があり、4クラスがサッカーやクラス全員リレーなど4種目の対抗戦で、優勝を争いました。

中学校生活最後の球技大会なので各クラスとも気合が入り、わたしのいる1組も「今年は絶対勝つぞ」という気持ちでクラス一丸となって競技に臨みました。大会の結果は1組と2組が同点優勝で、クラスの仲間との思い出がたくさんできました。



たかはし りょうすけ
高橋 亮介さん
(3年)

ボランティア活動が盛ん

鹿島中では、ボランティア活動に積極的に取り組んでいます。生徒会のJRC(青少年赤十字)委員会の呼び掛けに、多くの生徒が「だれかのため、地域のために役立ちたい」という思いを胸に自発的に参加し、国道6号の清掃や敬老会の手伝いなど、様々な活動を行っています。



この広報紙は再生紙とエコマーク認定大豆油インキを使用しています。