

社協だより

- 指定預託
- ▶ 金一封 丸龍節子様 (中村町)
御主人 和樹様の供養として
中村町町内会、特別養護老人
ホームヒワサ荘へ

みなみ 減塩レシピ

監修：管理栄養士

今月のレシピ オクラでもう一品

～季節の野菜で元気な細胞をつくろう～

▶ 調理のポイント

①～③の前にオクラをさっとゆでておく。冷凍オクラは自然解凍する。(1本約10g)
オクラは傷みややすいので新鮮なうちにまとめてゆでておくと良いです。オクラには粘り気のもとである食物繊維や葉酸、ミネラル類が豊富に含まれています。



①めんつゆ和え (塩分 0.5g)

オクラ……………1袋 (10本)
めんつゆ (2倍希釈) ……小さじ1
(調理方法)
縦半分に切り、和える。



②梅おなか和え (塩分 0.5g)

オクラ……………1袋 (10本)
梅肉……………1個分 (3g)
削り節……………1P (2g)
(調理方法)
3等分の斜めに切り、和える。



③ツナ和え (塩分 1.4g)

オクラ……………2袋 (20本)
ツナ……………1P (60g)
醤油……………小さじ1
(調理方法)
幅5mmの小口切りにする。
汁をかるくきったツナと醤油で和える。

今月の納税

- 固定資産税、町県民税 第2期
- 納付期限：10月2日 (月)

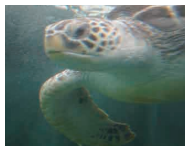
人口と世帯 (令和5年7月31日現在)

- 人口：5,980人 (-14)
- 世帯数：3,108世帯 (-2)

にぎやかそクイズ & アンケート

● 問題

日和佐中学校科学部ウミガメ研究班の活動中に、人工ふ化した子ガメ達のうちの1匹が「浜太郎」であると記録されています。



普通、カメの年齢はふ化した日が判らない場合、判断できませんが「浜太郎」はふ化した日が判っているため年齢が分かります。「浜太郎」の年齢は何歳でしょう？

※答えは誌面に記載しています。

● アンケート

- 1) 今月号でよかった内容や写真を教えてください。
- 2) 3ページの取材記事について、取り上げて欲しい方や感想をお聞かせください。
- 3) 広報に関するご意見・ご感想などありましたらお聞かせください。

● 応募方法

クイズの答え、住所、氏名、アンケートをご記入のうえ、下記の方法でご応募ください。政策推進課もしくは由岐支所にご持参いただいても結構です。正解者の中から抽選で記念品をお送りいたします。当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

▶ 郵送での応募

〒779-2395
徳島県海部郡美波町奥河内字本村 18-1
美波町政策推進課「広報9月号」係

▶ メールでの応募

seisakusuishin@minami.i-tokushima.jp
件名：「広報9月号係」まで

9/22 (金)
締切

QRコードから
応募できます。



前回の答え「109m」、13通の応募がありました。
ご応募いただきありがとうございました。

