



9月 September

5日(土)～6日(日) ● おいで祭り
21日(祝) ● 敬老の日
22日(祝) ● 国民の休日
23日(祝) ● 秋分の日

10月 October

4日(日) ● 町長選挙・議会議員選挙
12日(祝) ● スポーツの日



茂左衛門ウルトラクイズ 開催決定

小学校高学年を対象に、先着100名で「茂左衛門ウルトラクイズ」を開催します。茂左衛門様にまつわるクイズをたくさん用意しています。すてきな景品も用意していますので、茂左衛門様について詳しく調べて、ぜひ挑戦してみてください。みなさんの参加をお待ちしています。

日時：9月23日(水・祝)

午後1時から

場所：茂左衛門地蔵尊 千日堂境内

☎ 茂左衛門地蔵尊 千日堂

0278(62)2380

みなかみの森から 生まれたタンブラー

みなかみ町内の森から切り出された間伐材を使用したタンブラーが、県内スターバックス27店舗で販売開始されました。

「いっほうせんりやく便り」 編集後記

「給食」と聞くと、みなさんは何を思い浮かべますか。お気に入りのメニューや苦手だった食材、教室の風景など、それぞれに懐かしい思い出がよみがえるのではないでしょうか。

今月号では「給食」を特集しましたが、栄養バランスはもちろんのこと、旬の食材や地場産品を意識した献立、徹底した衛生管理や細やかな工夫の数々。こどもの頃には気づくことがなかった「おいしい」の裏側には、こどもたちと地域への想いや多くの支えがありました。大人になり給食を口にする機会はなくなりましたが、今日も「おいしい」に関わるすべての方へ感謝の気持ちが募ります。



にいほるこども園 栄養士おすすめ《地産地消レシピ》

かぼちゃカレー

9月が旬のかぼちゃを使い園児たちも好きなカレーにしました



材料(4人分)

1人分のエネルギー 522kcal 塩分 1.1g

鶏もも肉…… 320g	えだまめ…… 80g
酒…………… 5g	油…………… 適量
かぼちゃ…… 100g	水…………… 480ml
にんじん…… 100g	カレールー… 80g
たまねぎ…… 1個	牛乳………… 30ml

ワンポイントアドバイス

・鶏もも肉に酒、さらににんにく、しょうがを加えてもみこむと、臭み消しの効果が高まり、やわらかくなります。



二次元コードを読み取ると、調理の様子を動画で見ることが出来ます。

- ①鶏もも肉は1口大に切り、酒をもみこむ。
- ②にんじんは5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは薄切り、かぼちゃは1cmの角切りにする。
- ③かぼちゃは耐熱皿に入れ、ラップをかけやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ④枝豆は耐熱皿に入れ、水を適量(分量外)入れる。ラップをかけ、500Wの電子レンジで2分ほど加熱する。粗熱がとれたらさやから豆を取り出す。
- ⑤鍋に油を入れ、鶏もも肉を炒める。さっと火が通ったらにんじんと玉ねぎを入れ炒める。
- ⑥たまねぎがしんなりしてきたら水を入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦野菜が柔らかくなったらカレールーを溶かし、③のかぼちゃ、④のえだまめ、牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。

納期限：9月30日(水)

- 固定資産税(第3期)
- 国民健康保険税(第3期)
- 後期高齢者保険料(第3期)



お支払いは便利な
口座振替をご利用ください。

8月1日の人口と世帯●総人口 16,316人(-29) 男 8,059人(-23) 女 8,257人(-6) 世帯数 7,854世帯(-4)
7月の出生数●男の子1人 女の子2人 計3人 ※ () 内は前月比