

平成20年度上三川町自治功労者表彰

10月31日、平成20年度自治功労者表彰式が上三川いきいきプラザ大会議室で行われました。

この表彰は、上三川町表彰条例に基づき、町のために特に功労があった個人又は団体を表彰するため、毎年行われています。

今年度は、12人と1団体に表彰状と記念品が贈られました。



●福祉功労者

小久保 美枝子 氏

【人権擁護委員12年】

稲葉 敬子 氏

【人権擁護委員12年】

●自治功労者

山崎 昌侑 氏

【教育委員12年】

木村 雄三郎 氏

【選挙管理委員会委員12年】

上野 茂昭 氏

小倉 章平 氏

【固定資産評価審査委員21年】

【本郷北コミュニティ

推進協議会会長9年】

●金品寄附者

谷中 久志 氏

佐藤かよ子 氏

有限会社 藤土木機械

●消防功労者

野口 正幸 氏

上野 芳一 氏

上野 勝 氏

海老原 久 氏

上三川町消防団員15年勤続

上三川町消防団員15年勤続

上三川町消防団員15年勤続

上三川町消防団員15年勤続

※順不同・敬称略

わが町健康応援隊！食改です

～野菜をたっぷり食べよう～

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれ低エネルギーです。野菜の1日の摂取目標は350gですが、全体的に野菜の摂取量が不足しています。

1日に小鉢で5杯分程度の野菜摂取が必要とされていますが、なかなかとりにくいのが現実です。生野菜はかさが増すので茹でたりお味噌汁に入れたりすることで豊富な野菜を摂取することが可能になります。

今回は、たっぷり野菜を使った生鮭の味噌蒸し焼きを紹介します。

【生鮭の味噌蒸し焼き】

■材料(4人分)

- 生ジャケ……4切れ
- キャベツ……400g
- 長ネギ……1本
- にんじん……120g
- 味噌……大3
- みりん……大3
- バター……大1

■栄養価

- エネルギー……205kcal
- 蛋白質……18.4g
- 脂質……5.9g
- カルシウム……78mg
- 塩分……1.9g
- コレステロール……47mg

★作り方★

- ①キャベツとにんじんは短冊切りに、長ネギは斜め薄切りにする。
- ②味噌をみりんでのばす。
- ③フライパンにバターを塗り①の野菜を敷き魚をのせる。
- ④上から味噌をかけ、ふたをして蒸し焼きにする。(約10分)

