

わが家の プリンス・プリンセス



萩原 美香ちゃん 昭和63年5月3日生まれ
新井 萩原 照己さん 長女

美香ちゃんは、としよおじ
いさんの宝物。
アンヨも日増しに、じょうず
になりました。
階段が大好きで、おばあちゃん
に見てもらいながら、毎日
階段を昇ります。
ブーブにまたがりご機嫌な、
美香ちゃん。

わが家のプリンス
プリンセス募集

休日当番医

月日	内科系	外科系
7. 9	野沢医院 (八日市場) ☎2245 九十九里ホーム(八日市場) ☎1131	九十九里ホーム(八日市場) ☎1131
7.16	鈴木医院 (八日市場) ☎0012 八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525
7.23	東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
7.30	小川内科 (八日市場) ☎2658 八日市場市立病院 ☎1525	中川医院 (八日市場) ☎20319 八日市場市立病院 ☎1525
8. 6	佐藤クリニック(八日市場) ☎5567 東陽病院 ☎1335	東陽病院 ☎1335
8.13	榎垣医院 (八日市場) ☎2552 八日市場市立病院 ☎1525	八日市場市立病院 ☎1525

私達の食生活の洋風化、イン
スタント食品の普及、外食
産業の発達などによって食物
繊維のとり方は、三十年前に



篠本二区
小西けい子さん
栄養改善推進員



材 料 (4 人分)

ほうれん草----- 300 g
えのき茸----- 1 パック
けずりぶし----- 4 g
しょうゆ----- 大さじ 2

比べて二割も減っています。
毎食野菜を取るようになが
け、成人病を予防し、健やか
な毎日を送る為、もう一度自
分の食生活を見直してみたい
と思います。
繊維の多い食品を使つての一例
『ほうれん草とえのき茸の
土佐和え』

作り方

- ① ほうれん草は洗つて、た
つぷりの湯でゆでる。
- ② えのき茸は洗つて、根元
を除き半分切る。
- ③ けずりぶしは、空いりに
する。
- ④ けずりぶしにしょうゆを

加え、ほうれん草とえのき
茸を和える。
一人分エネルギー 26 カロリー
蛋白質 43 g 脂肪 0.3 g
カルシウム 41 mg 鉄 30 mg
繊維 29 g 塩分 14 g
一ロメモ
長時間立ってもつゆが出な
いので、お弁当等に入れても
喜ばれます。

「資源やエネルギーを大切にす
る」
標語・ポスター・作文募集
内容 省資源・省エネルギー
を呼びかけるもの
応募資格 県内に在住又は、
県内に通勤・通学している方
応募方法(形式) ①標語 ハガ
キ一枚に一句 ②ポスター 四
つ切り(約38×54cm)程度の画
用紙 ③作文 四百字詰原稿用
紙三枚以内 締め切り 9月30日
送付先 千葉中央郵便局私書
箱40号 県庁県民生活課企画
調整係 ☎0472-2299

今はじまる 愛の旅立ち

あたたかな愛につつまれた
幸せの道をクリエイトする
あなたの町民会館



ご婚礼予約受付中

☎ 84-1358