



いつもの食生活に **+1**

プラスワン

秋は気温が下がり夏の暑さで疲れた胃が回復し、食欲が増す季節。秋の食材を上手に使ってカラダに良い食事を心がけましょう。

- ▶ 体にたまった熱を取り除き乾燥から守る食材（れんこん・ごぼう・りんご・柿・梨）
- ▶ 体を温める食材（にんじん、さといも、やまいも）
- ▶ ビタミン・食物繊維が豊富なイモ類（さつまいも、じゃがいも、やまいも等）
- ▶ 低カロリーで食物繊維が豊富なきのこ類（まいたけ、しめじ、しいたけ等）
- ▶ ビタミンや食物繊維で体の調子を整える野菜類（チンゲン菜、かぶ等）

※じゃがいもやさつまいもは加熱しても『ビタミン』が壊れにくい特徴があります。
※イモ類や根菜類はビタミンや食物繊維が豊富ですが、炭水化物が多いので1日に握りこぶし1個分を目安に他の食材と一緒にバランスよく食べましょう。

MENU 秋鮭としめじのグラタン

材料 4人分

- 玉ねぎ …… 1/2個 塩 …… 4g
 生鮭 …… 切り身2枚 こしょう …… 少量
 しめじ …… 1パック ピザ用チーズ …… 40g
 ブロccoli …… 1株 パン粉 …… 大さじ2
 マーガリン …… 15g
 ≪ホワイトソース≫
 牛乳 …… カップ2 (400ml)
 A □小麦粉…大さじ3 マーガリン…大さじ2弱

作り方

- 1 玉ねぎと鮭は一口大に切る
- 2 しめじは石づきをとり、半分に切る
- 3 ブロccoliは小房にして下茹でをする
- 4 ホワイトソースを作る。鍋にAを入れてねり、牛乳を加えてよくまぜる
- 5 ④を弱火にかけ、なべ底にこげつかないように、まぜながら煮る。プツプツしたら2～3分煮て火を止める
- 6 フライパンにマーガリンを熱し、玉ねぎと鮭、しめじを順に入れて炒め、ブロccoliを加え、塩、こしょうで調味する
- 7 ⑥を耐熱皿に並べ、ホワイトソース、チーズ、パン粉をかけてオーブン(220度)で20分間焼く



レシピと健康のポイント

子どもでも簡単に作れるホワイトソースです。市販の物よりも塩分が少ないので減塩になります。

このレシピは食生活改善推進員協議会が作成したものです。

〒343-0192 埼玉県北葛飾郡松伏町大字松伏2424番地 TEL 991-1898(直通) FAX 991-7681

今月の納期限

納期限は、**11月2日(月)**です。

納期限内に納付しましょう!

- ・町県民税3期・介護保険料4期・国民健康保険税4期
- ・後期高齢者医療保険料4期・保育料10月分

町税の休日・夜間納税窓口

休日 10月25日(日) 9:00～13:00 **夜間** 10月8日(木) ～20:00

場所/役場本庁舎1階 税務課

※町県民税・固定資産税・軽自動車税(種別割)・国民健康保険税が納付できます

休日証明書等交付窓口

10月11日(日)、25日(日)いずれも9:00～13:00 場所/役場本庁舎1階 住民ほけん課

証明書等/住民票・印鑑登録証明書・戸籍証明書・パスポート受取り・マイナンバーカード受取り等(要電話予約)

問合せ/住民ほけん課 ☎991-1866

人口と世帯(9月1日現在)

人口/2万8,964人(前月比17人減)
 男/1万4,635人 女/1万4,329人
 世帯/1万2,116世帯

8月の災害など

火災/0件(6件) 救急/110件(708件)
 交通事故/42件(312件) 死者/0人(0人)
 ※()内は1月からの累計



町ホームページ <http://www.town.matsubushi.lg.jp/>



Twitter @town_matsubushi



Facebook @town_matsubushi



Instagram @town_matsubushi_official



※メール配信サービス「マップメール」及びスマホで広報紙が読める「マチイロ」については、町ホームページをご覧ください。

※この広報紙は1部あたり約26.6円(税別・印刷製本費)で作成されています。(再生紙を使用)
※この広報紙は目にやさしく読みやすいユニバーサルデザイン(UD)書体を使用しています。