土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【大根と青じその酢の物】

栄養価（1人当たり）

エネルギー	57 kcal	塩分	0.65 g
カルシウム	22 mg	蛋白質	0.4 g

══ 作り方 ══

①大根をスライサーで輪切りに薄くスライスする。スライスした大根をイチョウ切り（4等分）にする。

②ボールにAの調味液と梅を入れよく混ぜる。①の大根を加え5分位置き、細く切った青じそを加え器に盛る。

必要な材料（2人分）

大　根　(150g)
青じそ　2枚
梅　　　2個（固形20g）～種を取り刻む
酢　　　(20g) 大さじ1弱 ┐
砂　糖　(9g) 大さじ1 　├A 合わせる
塩　　　(0.5g) 1つまみ 　┘

◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

★大根に含まれる酵素ジアスターゼは胃腸を助け胃もたれ胸やけなどの解毒作用があります。
★大根に含まれるビタミンCは、皮に多く含まれ中心より約2倍。良く洗って食べた方が効率よく摂取できます。
★葉にはカロテンも多く含まれ、老化防止や美肌効果のほか、がん予防や風邪予防にも効果があります。

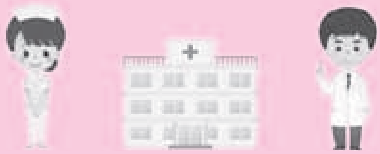
◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

夜間急病テレホンセンター

（深川市立病院内）**電話 22−4100**
受付時間　午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 3月の休診日

1日（水）臨時休診
4日（土）、5日（日）
12日（日）、15日（水）臨時休診
18日（土）～20日（祝）
26日（日）



8日・22日（水）午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。
午後は診察もリハビリもお休みです。

深川医師会休日当番表

月　日	当　番　医　院
3／5（日）	深川市立病院　☎22−1101 6条6番1号
3／12（日）	深川市立病院　☎22−1101 6条6番1号（担当医師・津田こどもクリニック 院長　津田尚也）
3／19（日）	深川第一病院　☎23−3511 あけぼの町1番1号
3／20（月）	深川市立病院　☎22−1101 6条6番1号（担当医師・成田医院 院長　成田昭彦）
3／26（日）	深川市立病院　☎22−1101 6条6番1号（担当医師・北竜町立診療所 所長　浦本幸彦）

平成29年度 国家公務員採用試験

詳細は下記アドレスより
↓　↓　↓

［インターネット申込専用アドレス］
http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html

■総合職試験（院卒者・大卒程度）
インターネット申込期間
3月31日（金）～4月10日（月）

■一般職試験（大卒程度）
インターネット申込期間
4月7日（金）～4月19日（水）

■一般職試験（高卒者・社会人）
インターネット申込期間
6月19日（月）～6月28日（水）

◇◆◇◆◇◆◇◆

■お問い合わせ先
人事院北海道事務局
第二課試験係
TEL 011(241)1248

発行　妹背牛町
編集　企画振興課 企画振興グループ
〒079-0592 北海道雨竜郡妹背牛町字妹背牛5200番地
☎0164-32-2411

この広報紙は再生紙を利用しています。