

Agricultural Cooperative Association Magazine

自然と環境 人と人とのつながりを大切にしています。



令和5年度 ドックによる健康診断のご案内

《人間ドック 1日の流れ》

健診センター開錠 7:45~

- *開院時間 7:30 (7:30より前に病院に入ることはできません)
- *人間ドック予約票に記載された時間帯にお越しください。
- *時間帯のご希望は受け付けておりません。ご了承・ご理解願います。

 $S \cdot A \not \cap J = 7 \cdot 45 \sim 7 \cdot 55$ $C \not \cap J = 8 \cdot 00 \sim 8 \cdot 15$

Dグループ 8:30~8:45

*脳ドック・肺ドックをお申込みの方を 初めにご案内させていただきます。

 $E / J U - J 9:00 \sim 9:15$

Fグループ 9:30~9:45

更衣 → 問診・各種検査 → オプション検査 オプション検査は F後になります。

ightarrow 診察(聴診) ightarrow 会計

お食事

結果説明 医師より健診結果の説明があります。

保健師・看護師より健診結果をお伝えします。 保健指導

生活習慣病やそのほかの病気、身体の事で気になることなどを お気軽にご相談ください。

特定保健指導 健診結果をもとに3~6か月間の生活習慣改善プログラムを *申し込みの契約かつ 無料で受けられます。

ご帰宅

《巡回ドック》

【1日目】

実施日:12月14日(木) 場所:JA十勝清水町

【2日目】

実施日:12月15日(金)

場 所:御影公民館

とりまとめ時期:11月上旬(予定)

受診のメリット

- ・施設ドックに比べ安く受診することができます。
- ・健診自体は2時間程度で終了します。
- (必要な方のみ、別日に2次健診を行ないます。)
- ・予定数の制限が無いため、希望日に受診できます。
- ・午前10時まで受付しています。

《人間ドック》

実施場所:帯広厚生病院

住所 带広市西14条南10丁目1番地

BB

HERO A A

886

外来エレベーター

3階

31 検診センター

とりまとめ時期:9月上旬(予定)

受診日:11月~3月

受診のメリット

おひつじ座 【全体運】コミュニケーション運が活発化。人との交流にツキがあります。新しい習い事を始めるのもお勧め。金運も良好

- 病院でしか受けられないオプション検診が 多数受けられます。
- 保健師による健康診断や栄養指導があり、 1日で終わります。
- ・ドック受診後に精密検査の予約ができます。
- ・女性の方には送迎バスの運行日を予定します。 (希望者が少ない場合は運行致しません。)

当JAでは、組合員の健康管理意識の高揚と健康で明るい家庭を築くため、ドックによる総合健康診断を推進し ています。年1回の受診をおすすめしています。

(3/21~4/19) 【健康運】体力アップの好機。ハードなトレーニングも OK 【幸運の食べ物】オクラ

時期が近くなりましたら、人間ドック・巡回ドックそれぞれの詳細をFAXにてお知らせいたします。 ご質問等、不明な点がございましたら下記までお問合せください。

JA十勝清水町 管理課 TEL 0156-62-2161 FAX 0156-62-6223

すこやかファミリー



漢山 真弦くん(2歳7ヶ月)

写真左から斗真さん、みどりさん、真弦さん、叶都さん、統梧さん

~お母さんからのメッセージ~



ねこが大好きな真弦くんは、最近、弟が できてお兄ちゃんになったそうです!

お母さんのあずささんに子育てについて お話を伺ったところ、「やんちゃ盛りの三 男坊です。大合唱、大運動会、大乱闘の毎 日でとてもにぎやかです。(笑)隣の祖父 母全面バックアップのおかげで、自然の中 みんなのびのび育っています。」と教えて

また、可愛らしいくるくるの長髪から一 転!ぼうずになったそうで、爽やかなイケ メンになりました!撮影に伺った際には、 のりのりでカメラに向かってポーズを決め てくれました。

おとうさん 澤山 直樹 さん おかあさん あずさ さん 叶都 さん おにいちゃん 斗真 さん おにいちゃん おねえちゃん みどり さん おとうと 統梧 さん おじいちゃん 進さん 政子 さん おばあちゃん



十勝若牛の旨味を

しっかりと

閉じ込めた

ビーフカレー!

大きいお肉が

ごろっと

入っています!

十勝若牛.

ま 8 5 9 販売 で 8 は円 T

今回新登場!

十勝若牛の

キーマカレー』

『北海道

売さ店 れてア に使 な用 カ大旨 別 なと

ぜ口種



ころき 人 気 ツ月 ノドラ十勝 レ 清水店 シ 十た牛リ

品



第

弾

若

 \mathcal{O}

月

2 カ

∃

マ 3

が誕

116

エントランスホール

有 1 南 ア 中 チ 勝田 牧場出場牛が t ピオ ン受賞

ョウで

ところ 2 き 4 月 27 日

大樹町乳牛改良同志会 大樹町家畜共進会場

勝管内から82頭が出品しました。 査員に迎え、 主催で、 月 27 ワイ Ħ 中標津町 酪農家の佐々木 宏之 氏 大樹町家畜共進会場で開催さ 第 ショウが、 49 回 南十勝B&W 大樹町乳牛改良同志会勝B&W(ブラックア れ を審

田 満で 経産ミド ユニクス ピオー り選ばれるジュニア チャンピオンに、 一中牧場出品の 部 未経産ミドルクラス 17ヶ 一等賞に選ば (有) 田中牧場出品のT 第3部 育成シニアクラス 11ヶ (有) 4歳クラス48 号が輝きま ルクラス 第1部から第6部 イロード 田中牧場出品のT 田中牧場出品の T ジエシカ アデリ れました。 エクセル ネ セレブ 第10部 3歳シニアクラス した。また、オ チ ヶ月以上60 席受賞(有) ハシア M F コラ号が一等賞に、 までの各2席まで エンジエル M F 号 が 月以上20ヶ月未満 ヶ月未満に イロ ・ナブル 月以 ジエイコブ ユニ 田中牧場出 IJ 一等賞に、 グージエント ジエシカ 第 5 部 メンショ Ε チ 2 席 (有) 部の未の中 ヤ ァ 믕 第

参加

ハロデイ

1部 0 等賞受賞 23 年 第3 北海道 部 B & 16部で

き 5月27日・

ところ: 勇払郡安平町早来新栄 北海道ホルスタイン改良協議会 北海道ホルスタイン共進会場

5 月 27 日、 州の酪農家 ヤン・ 2023年 北海道B&W ン改良協議会の主催で、 28日の両日にわたって開催されました。 ジェイ ショウが、 コブス 氏を迎え、 審査員にカナダケベンョウが、北海道ホル

第 12 部 バー ケール アユ Eア2歳で2席受賞 T 組で出品)で(有) スリ 号が一等賞に選ばれまし 郡安平町早来新栄 北海道ホルスタイン共進会場にて ユニクス で2席受賞 エリ した。 M F 第1部 ジュニアカップクラス 11ヶ月以上13ヶ月未満で 洋平さん出品のウエンデイヒ フィ GD メラニー 号が一等賞に、第3部 未経産ジュニア シニア3歳 ア ユ E T メイ ル スマイ 田中牧場出品の第9部 2席受賞 T (同一牧場から経産牛3 ナ サイ た。 ヤコブス ル 第 11 部 (有) ユニキユア また、 号が一等賞に選ば 9 ケ チ 田中牧場出品の 第 16 部 ス B B V サ ジエイ ユニア3歳 月未満で ルウ デジュ ュ ュ ニ 1 ベスト フ Κ コブ クラ 勇払 뮷 ジ ダ

した田中 ドマン 一颯さんが第5位に輝きま ップコンテス で 清水町 した。 から 清水

第16部1位

(有) 田中牧場出品

TMF ヤコブス サイド フイーバー ケール アユ ET 号

TMF ジエイコブ ユニクス メロデイ ルナ ET 号

写真提供:北海道ホルスタイン改良協議会

エリー スマイル ユニキユア ET 号

第1部1位 小坂 洋平さん出品 ウエンデイヒース BBVK ジグソー 号



■第3部1位 (有) 田中牧場出品 TMF GD メラニー サイド スーチー ルウイーダ 号

写真提供:

野澤組の トータルアプローチ Nosawa & Co.,Ltd.

田中牧場出場牛が B 8 W シ 目

き.. 5 月 13 日 ユニアチャ

ピオン受賞

幌町 熊谷 肇さん出品のハツピー

グロー

ドアマン エメラルド 号が選ばれました。

エイ

ンピオンに 第9部

ク ロイド 号が、

リザ

ーブイン

タ

ビス出品のエステイリア

主にる 催る・・・・ 十勝乳牛改良同志会連合会 十勝農協連家畜共進会場

第12部 1席受賞 音更町 小原

第12部〜第14部のシニアチ

のSJフアー

が出場し、 管内の16同志会から14部門へ約200頭 更町の十勝農協連家畜共進会場にて開催 主催の第52回 らは24頭が出場しました。 氏を迎えて行われた本大会は、 れました。 5月13日、 清水町ホルスタインクラブか 十勝乳牛改良同志会連合会 審査員に遠軽町の 十勝B&Wショウが、 木村 十勝 吉 音 小原 テイリア Jローズ Sキツク ロイド 号が、 号が選ばれました。 エスティ

グランドチャ

ンピオンには、

第 8 部

D M

フアンタジスタ

リアデイリ

サ

部〜第16部、その後チャンピオン決定審 査が取り進められました。 ンテストが取り進められ、 前半に第1部~第7部とリ 部のジュニアチ 休憩後に第8 ドマンコ ヤンピ

ツク

エクラミネ 号が輝きま 潤哉さん出品のSJフアー ブグランドチャンピオンには、

した。

出品のT 広尾町 佐藤 孝 ュニアチャンピオンに 第2部 1席受 第1部~第7 ジエシカ アデリ 第5部 1席受賞(有) ーフアス ビスタ チ M F ハイロ 一さん出品のエステイ 号が、 チャ フ 田中牧場 リザーブ IJ ル フイ サ

デ イエイ 広尾町 -トチャ 第8部~第11部のインター ンピオンに 第8部 リアデイリ 1席













12 部 2 位 (有) 田中牧場 エクセルシア エンジエ ル ET 号



ジュニアチャンピオン受賞 第5部1位 (有)田中牧場出品のTMFハイロードチ













の生育状況を経年で続けてい

くこと

町内のみならず管内全道の作柄

今春の作況調査と

秋まき小麦

10月から調査を継

営農対策協議会として継続的な作物

育状況を公表しており、

清水町では

領」に基づき 行うため、 草の草丈の調査が行われました。

てん菜の草丈・葉数、き小麦・春まき小麦の

北海道全体で、

営農指導を的確に

「農作物生育状況調査要

毎月2回農作物の生

移植作業を実施

ところ:各圃場 5月1日

組合員各位の希望に沿うタイミングいて、4畝4ロボの移植機を用いて 2日から5月1日に行われました。20しているてん菜の移植作業が4月組合員から委託を受け、JAが受 なるこ

って作付面積が減少する中 強にとど



























ところ:清水町役場へ

会議室3

物生育状況



ながら、 した。 小麦を中心に小麦とてん菜についが人舞3 公会堂(人舞神社)に る令和5年度 秋播小麦採種組合 ら、今後の作業について相談・確認して小麦の圃場へ移動し、具体的な状況を把 にて行われ、種で合 第2回青空教室

,て相談・確認していま具体的な状況を把握し

第2回 令和5年度

青空教室

とき・ところ: [5月10日]

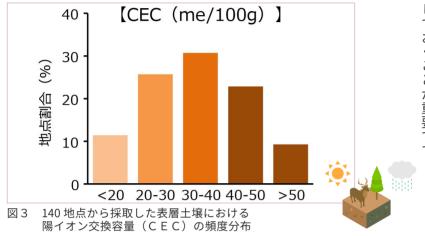
上清水福祉館・下佐幌福祉館

松沢福祉館·熊牛福祉館 御影中央公会堂・旭山福祉館 人舞郵便局・下美蔓1公会堂

人舞3 公会堂(人舞神社)

【全炭素量(%)】 30 (%) 地点割合 10 <3 3-6 6-9 9-12 140 地点から採取した表層土壌における全炭素量の頻度分布

てきたからとかが原因ではありまり、清水町の土壌の元々の成り立ちに由水町の土壌の元々の成り立ちに由水町の土壌の元々の成り立ちに由来する特性であり、堆肥を多く入来する特性であり、かなり有機物量がす。清水町の草地で見ると、有機す。清水町の草地で見ると、有機



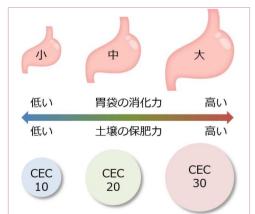


図4 土のCEC (保肥力) を

人の胃袋の消化力に例えると

までも、 ので、 多い傾向にあります。 することなどにより、 遺体が堆積 植物質がたくさん含まれているこ しておくことが重要です。 少ない 熊牛など一部の地域には、 いとかではありませんないから良くないとか同にあります。ただ、 土が元々持っている特性な してできた泥炭土が分布 りません。あくないとか、多い土の有機物が 植物

> 陽イ 有機物量が多い 土に含まれるネバネバ オン交換容量も高

> > 40以上が非常に高いと区分できま低い、20~30が中位、30~40が高い、は、10未満が非常に低い、10~20が

いと言えるでしょう。

もちろん、

十勝清水町のCECはかなり高

も多

いことが分かります

かります(図2)。)9%の地点が最

分 布

火山灰に由来する黒ボク土が広

表面に黒い有機物である腐

全炭素量6

99%は砂や粘土などの無機物で1~10%くらい含まれ、残りの90一般的な土の中には、有機物が

最も多 3 4 イオン、 を見ると、 1 びた陽イ シウムイオンなどプラスの電気を帯 このマイナスの電気には、 陽イオン交換容量(CEC) 気(負荷電)の総量を測定したのが. 表面にマイ 今回調査した圃場では、 土壌重量当たりのマイ えます。北海道の土のCECでは他の地域と比べても相当高い多いことが分かります(図3) 機物である腐植物質 7であり、 1 7 3 マグネシウムイオン、 オンがくっ付いて CECが30~40の地点があり、頻度分布のグラフ ナスの電気を帯びて 9の範囲で、 の粘土や黒 布のグラフ囲で、平均、CECは カリウム -ナスの電帯びてお います。 です。 カル そ の

いがあります。 度あるので、圃場によって大きな違すし、一方で50以上の地点も10%程ー(2末満の地点も10%以上ありま が、現実的にはが、でいとか、不可にないとか、高 ません。 肥施用などをしてもほとんど変わり まれる土は元々CECが高い傾向に黒い有機物である腐植物質が多く含 の元々の成り立ちに由来しており、 あります。 このようなCECの違い あくまでも元々の性質を強 CECは、 高すぎるから少し下 CECが低いから上 土壌改良や堆 ŧ

お腹いっぱいになりますが、食れば、一回にたくさん食べなく力のようなものです。胃袋がよ 袋が大きければ、一回にたくさん回数を多くする必要があります。 どちらが良 一度に多く食べることになりますが、て多くの栄養を吸収できますが、 CECは土の保肥力を示 人間の胃袋の大きさや消化する)ECは土の保肥力を示してお 一回にたくさん食べなくても くことが大切です。をよく理解して上手 一回にたくさん食 胃袋が小さけ 食べる はな 胃



中勝湯水町の草地と土壌 草地土壌の有機物と陽イオン交換容量

帯広畜産大学 グローバルアグロメディシン研究センター

昌幸氏

センタ

で生草試料を乾燥し、

乾 物 普 及

率と乾草収量を算出する収量調査を

生草収量を算出するとともに、

に刈り

取り、

現地で重量を測定して

草丈などを調

1平方メートルの牧草を円状どを調べる植生調査を行った点で、裸地や草種別の面積、

各地点で、

合計140地点で調査や試料採取を

1968年大阪市生まれ 1995年帯広畜産大学助手着任、2015年から現職



て牧草と土壌の調査を行いまわたり、十勝清水町の採草地19年度と2020年度の2

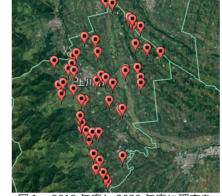
牧草と土壌

の

"同時"

調査

十勝清水町の採草地で



2019 年度と 2020 年度に調査を

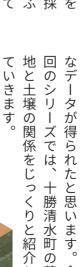
るいを通した風乾土試料を調製して取し(写真2)、風乾して2㎜のふ用いて深さ0~5㎝の土壌試料を採を刈り取った場所から、試料円筒を行いました(写真1)。また、牧草 料分析を依頼しました。 いて十勝農協連農産化学研究所に飼た。さらに、乾燥した牧草試料につ 土壌理化学性を畜大で分析 さらに、乾燥した牧草試料につく理化学性を畜大で分析しまし

うことは意外と珍しいことであり、料の分析を、土壌の分析と同時に行実は、このように草地の調査や飼 同じ時に同じ場所で両方の調査を行 査などを行うのは普通のようです。 土壌の専門家が、それぞれ別々に調 とがないとのことでした。 普及センターでもほとんど行ったこ 草は草地や牧草の専門家、 ように草地の 一般的に



地を回り(図1)、各圃場2地点の取り直前の6月中旬に70カ所の採草タッフの方々と一緒に、1番草刈り藤友昭さん、JA十勝清水町のスーセンター十勝西部支所におられた佐センター十勝西部支所におられた佐において牧草と土壌の調査を行いま

写真1 1番草の坪刈調査を行っている様子



十勝清水町の草

今

全炭素量は、土の中に含まれ壌の全炭素量を比較してみままずは、採取して分析した 有機物量が判定できます。今回調査 物の量を示しており、 16.6%の範囲で、平均は7. した圃場では、全炭素量は0. 724を計算するとおおよその 頻度分布のグラフを見る 土の中に含まれる有機 全炭素量× 0% 3



写真 2 坪刈した場所から深さ 0~5 cm の土壌試料を採取

有機物量を示す みました。

てんびん座 (9/23 \sim 10/23) 【全体運】遊びに行きましょう。季節の恵みを感じられるプランがお勧め。いつもより遠出を。新作や限定メニューにツキ (現23 \sim 10/23) 【健康運】 血行を良くする運動でむくみや肩凝りを予防 【幸運の食べ物】葉ショウガ

土壌の全炭素量

現実的には難しいです。

ませ

青年部 一次部分 フレッシュニット会 合同スポーツ大会





大会長挨拶







フレッシュミズ部会 副会長 鈴木 沙紀th



































あ











計40名が参加し され、青年部、 5月30日に、

会宣言の後、熊牛更生会宣言の後、熊牛更生会宣言の後、熊牛更生会宣言の後、熊牛更生会宣言の後、熊牛更生会宣言の後、熊牛更生会宣言の後、熊牛更生会宣言の後、熊牛更生 さん、 ク ご と 分 かんに開えて な

さ

の天

(羽帯貯蔵庫コンテナダンパ

道条例検査指摘事項

改善・対応状況報告書

出資金の譲渡

経済預け金の支出

新契約優績表彰 生命総合共済 全国共済連よ

の

部で

野菜選果場

ところ き... 5 月 18 日 A十勝清水町

表彰状が手渡されました。 道 帯広支所 赤岡 正樹 支所長 受け、5月18日にJA共済連北海済農業協同組合連合会から表彰を な生命保障の拡充と事業の発展に済の普及にあたり、組合員の広範令和4年度における生命総合共 大きく貢献したことから、 全国共 か

の総合保障を充実して参ります。 員各位の 今後も取り組みを継続し、 くるま』

耕畜連携の『とれたんだんに圃場で使い、一定熟たい肥の『しみ 選果 撮影日: 最盛期 5月10日・ 野菜集出荷選果場 5月上旬 11 有 百

分かれて、 結束されて、 スは、選別機でサイズをニューので選果場へ運ばれてきたアスパラー が最盛期を迎えていました。ホワイトのアスパラガスの収穫と選名も活用して販売しているグリーン クやネット販売を活用し から、各出荷形態に合うよう、ゆうパスは、選別機でサイズをそろえられ の化粧箱詰めと、 市場経由で流通する製品に ぞれが消費 カラフル んと ッルなテープで した産地直送用 のブラ *が継続さ ロの食卓へ ラ水 てガ詰 別とド ツ の



















理事会の

第 2 回

協議事項 5月13日開催

自己資本比率の推移

地域別懇談会の開催

議決権行使書面の取扱

令和4年度事業報告

貸借対照表、

損益計算書

第45回 通常総会の招集

後の甜菜移植コン

農協学校より 学生募集

令和6年度第1回学生募集について

●受験資格:満24歳未満(令和5年4月1日現在)/大学卒及び見込、短大・専門学校卒及び見込

・/ J△カレッジ

〒069-0834 江別市文京台東町 43-1

☎0120-918-417 【JAカレッジ】で検索 ─

<u>十勝</u> 清水

e試験日:9月23日(土)e服書受付:7月14日(金)~8月31日(木)消印有効

一般財団法人

JAグループ職員養成校

北海道農業協同組合学校

畑作・青果対策委員会の報告

Aバンク経営戦略シ

人件費ベア・特別会計勘定追加)

労働保険事務組合の

令和4年度徴収・納付状況

監事の監査報告

会計監査人の監査報告

令和5年度事業計画

令和4年度

令和4年度 にんにく共計販売状況

(電話交換主装置・

電話機)

固定資産取得

食用加工用馬鈴薯

人事異動 組合員のみなさん、 よろしくお願いいたします!

生乳受託販売委員会の報告

生乳出荷状況

共計販売状況



ゆうじ裕治 4 (5)

りなので、気軽に声かと思います。意外と大限に生かし、職員、大限に生かし、職員、 白樺学園高等学校 コミュニケ イク・ 車・サッ ショ 職員、 カ 歌できれば 戦員、組合 なすので最 人見 か け

農産部 農産課して採用 中 令和5年5月 治

百付

3 2 1 帯広市 昭和49年5月17

 \exists

お世話になりました

長年にわたりご指導いただきありがとうございました。 組合員の皆様の今後の発展とご健勝をお祈りしています。

令和5年4月30日付

●定員60名 ●男女共学 ●1力年、全寮制

学校見学もできます

お問合せ 資料請求

畜産部 畜産生産課 調査役

て知

③出身校

⑤抱負を

ください

























5月27日のあぐり王国北海道 NEXT で、十勝清水のアスパラが紹介されました! 下佐幌新生の髙橋 智浩さんのアスパラの圃場では収穫体験やもがず食い、

野菜集出荷選果場ではアスパラの選別作業の見学、准肥化施設ではしみず有機の製造見学、 炉端焼居酒屋 番宛 さんではアスパラを使った料理の試食の撮影を行なっておりました! 元気な土づくり・元気な土で育てる取り組み「とれたんと」の

肥沃な大地で日高山脈の雪どけ水をたっぷりと吸い込んだ瑞々しく甘いアスパラガスの魅力を 発信していただきました!

HBC あぐり王国北海道 NEXT は 毎週土曜 午後5時から放送しております!

番組公式ホームページ https://www.hbc.co.jp/tv/aguri/ 番組公式インスタグラム https://www.instagram.com/aguri_kingdom/ AGURI_KINGDOM





クイズの答えを解答用紙に記入し、ファックス

ご応募お待ちしています。(締切6月24日)

5月号 (No.368) の答え

ABCDE 「アマリリス」

↓ タテのカギ

- ① 招く側がホストなら、招かれる側は
- タマネギを切ると出ることも
- 建てたばかりの建物のこと
- 数字のゼロを日本語でいうと
- サーブ→---→トス→アタック
- 「海鼠」と書く生き物
- 置き時計はクロック、腕時計は
- 仕事や用事がない空き時間のこと
- コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- プールの授業のときに着ます
- ② 領収書に収入 --- を貼った

表紙の写真は



→ ヨコのカギ

① |年で一番昼が長い日

徳川家康が晩年を過ごした――城

不動産会社が売買するものの1つ

奈良や鎌倉のものが有名

抑揚のないせりふ回しは

――コート、――ブーツ

ネタとシャリで作ります

円周率を表す文字

弁当箱にご飯と一緒に詰めます

相撲取りが踏みます

『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家

テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花

トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節

いうことで、とある方の牧場にお邪魔 しました。お日様の光を浴びて、のん びりと牧草を食べる姿はなんとも可愛 しいですね!

最近は急激に気温があがり、暑い日 が続いています。気温や湿度が急激に がると、熱中症になる方が急増しま 『こまめに水分をとる』『塩分をほ ど良くとる』『休憩をこまめにとる. 作業を行っていきましょう

5月号(No. 368) あたまの体操 当選者発表

当選者は 上清水2 橋本 清生さん 南高台 深谷 葉月さん 西 松 沢 若原 加津枝さん 平 和 那須野 梨紗さん 熊牛更生 上野 亜由香さん の5名です。

おめでとうございます。 †騰

今月の「職員紹介」



最近の出来事

筋トレ始めました。

◆所属部署・担当業務 経済部 燃料課 清水SS担当

◆趣味・特技

野球

- ◆自分はこんな人です! 明るく元気です。
- ▶上司からの一言(千葉 和志 部長より)

清水 S S に勤務して早いもので 3 年目と なります。

初年度はパートからはじまり、真面目で 真剣に取り組む姿をみて2年目に職員とし て採用された事は、渡辺君にとっても大き い出来事だったかと思います。

若くして家庭を持ち何かと大変だとは思 いますが共に頑張りましょう。

(来月の「職員紹介」は 武藤 美加 職員です。)清小

材料(5人分)

	豚ひき肉	300 g
	玉ねぎ	150 g
	油	小さじ1強
	ミックスベジタブル	75 g
	_ パン粉	15 g
	牛乳	40 g
	卵	S~M1個
Α	塩	1 g
	こしょう	少々
	ケチャップ	大さじ2弱
	└ ナツメグ	少々
	ケッチャプ	30 g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして油で炒めてさましておく。 ミックスベジタブルは、室温に戻しておく。 パン粉は、牛乳でふやかす。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れ、1の玉ねぎ、Aを加えて よく混ぜる。 ミックスベジタブルも加え、さらに混ぜる。
- ③炊飯器に2を入れる。 このとき、空気を抜くためやや叩きつけながら入れる。 平らにならしてから真ん中をくぼませる。
- ④ 付け合わせの根菜のグラッセ(先月の「今月のメニュー」で ご紹介しております!)を飾り、ケッチャプを添える。

1人分栄養価

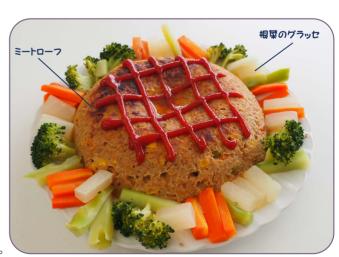
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
197 kcal	12.9 g	12.9 g	5.8 g	0.7 g	0.4 g

0

JA女性部 料理研究会

付け合わせの根菜のグラッセは 先月の「今月のメニュー」で ご紹介しております!

炊飯器で!簡単ミートローフ



11月29日にJA女性部料理研究 会が、料理研究会実習を開催しました。 「今月のメニュー」として今回を含 め5回、活動で作った料理の調理メ ニューを紹介致します(5/5回目)。

