食推おすすめレシピ

1 みんなで楽しく食べよう　3 バランスよく食べよう

村上市食生活改善推進委員（略して食推）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。

≪調理≫村上市食生活改善推進委員　問保健医療課健康支援室（☎53－3364）

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう

１日当たりの塩分摂取量の目標値
男性7.5g未満　　女性6.5g未満

ビビンバ

野菜たっぷりで子どもも喜ぶメニューを紹介します

〈材料４人分〉

豚挽肉…160ｇ　しょうが…２ｇ　にんにく…２ｇ　油…小さじ１
Ａ（しょうゆ…大さじ１強　みそ…大さじ1/2　砂糖…小さじ１　酒…大さじ1/2）
ほうれん草…１束　もやし…１袋　大根…60ｇ　ニンジン…20ｇ
Ｂ（しょうゆ…大さじ1/2　酢…大さじ1/2　塩…小さじ1/5　砂糖…小さじ１　白ごま…４ｇ　ごま油…小さじ１）
卵…２個　砂糖…小さじ１　油…小さじ１　ご飯…560g

〈作り方〉

①しょうが、にんにくは皮をむき、みじん切りにする。
②フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豚挽肉を炒める。火が通ったらＡの調味料を入れて味付けする。
③ほうれん草はゆでて３㎝の長さに切る。もやしはゆでる。大根、ニンジンは３㎝くらいの長さの千切りにしてゆでる。
④水気をよく切った③にＢの調味料を入れてあえる。
⑤ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加える。
⑥フライパンに油を熱し、卵を入れてそぼろ状になるようにかき混ぜながら加熱する。
⑦器にご飯を盛り、上に②の肉そぼろ、④の野菜ナムル、⑥のそぼろ卵をのせて完成。

栄養価（１人当たり）

エネルギー419kcal　たんぱく質17.1ｇ　脂質13.7ｇ　炭水化物60.6ｇ　食塩相当量1.5ｇ　野菜120g
ポイント：野菜の水気はしっかり搾りましょう。ビビンバ１品で主食、主菜、副菜がそろい、栄養バランスが整います。

ここで働く

市内企業で働くことを選んだ方のリアルな生活や働いてみて感じたことなどを紹介しています。

小田里緒菜（おだりおな）さん

株式会社 大観荘（大観荘せなみの湯）

住所　瀬波温泉２丁目10－24　☎53－2131
設立　昭和27年
従業員数　122人（令和６年12月現在）
主な事業内容　飲食・宿泊
岩船郡村上市雇用対策協議会会員企業
新潟県ハッピー・パートナー企業

この職場で働いてみて

高校卒業後に入社し、今年で３年目になります。以前から当旅館の日帰り温泉をよく利用していて、瀬波温泉の中でも一番好きな温泉です。スタッフの方が明るく笑顔で接客されているところに魅力を感じ、接客業に興味を持ったことで就職を志望しました。

普段はフロント業務や料理の配膳、客室準備など幅広く業務を行っています。入社間もない頃は覚えることが多く大変でしたが、先輩方から丁寧に指導をしていただいたおかげで、今では充実した気持ちで業務に取り組めています。

やりがいを感じるときは、お客さまに「ありがとう」と言っていただけた瞬間です。たった一言の言葉ですが、その言葉が日々の原動力になっています。

■人事担当者から一言

弊社は経験がなくとも一から丁寧に指導させていただいております。特に客室係においては、慣れるまで先輩がついて指導させていただきますので、安心して仕事を覚えていける環境となっております。

また、比較的休みの希望が通りやすい会社で、プライベートが充実している社員が多いように見受けられます。ぜひ私たちと一緒にお客さまをおもてなししましょう。

おたんじょう

※12月11日から１月10日までの届け出です（敬称略）※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

■村上地域

（出生児）	（届出者）	（行政区または住所）
萌友（もゆ）	鈴木謙太郎	岩船上町
とき	菅原　真吾	松波町
咲優（さゆ）	川崎　勝弘	瀬波中町
透子（とうこ）	漆間　良	大関
千橙世（ちとせ）	船山　俊樹	岩船横新町
結夢（ゆめ）	岩澤　博一	肴町
柑陽（かや）	田宮孝之朗	田端町

■荒川地域

一颯（いぶき）	木村　巧	荒川松山
梨楓（りんか）	松田　龍亮	野口

■神林地域

佑葵（うい）	小川　悠介	岩船駅前
伶音（れいおん）	大滝　脩	松喜和
真理（まり）	遠山　孝慶	宿田
羽瑠生（うるは）	八藤後弘毅	上助渕

■朝日地域

晄吏（ひかり）	鈴木　大士	中原

■山北地域

柊花（しゅうか）	渡辺　政信	大谷沢
惺菜（せいな）	本間　稔	勝木

おくやみ

■村上地域

（氏名）	（年齢）	（行政区または住所）
齋藤　敬江	95	肴町
本間知惠子	78	間島
佐久間清七	87	岩船上大町
佐藤三津子	83	片町
田村　文男	75	山辺里
高山　町子	74	山居町二丁目
中山　佳子	89	緑町一丁目
鍋倉　秋平	84	杉原
佐藤　サヨ	88	松原町二丁目
小林　正有	69	肴町
田村マリ子	85	鋳物師
小田　正則	57	肴町
髙田　君男	85	若葉町
栗林　信興	78	八日市
瀬賀　悟	66	菅沼
相馬　馨	57	鍛冶町
渡邉　暢男	91	山居町一丁目
川内マツ子	91	鋳物師
渡部　友子	86	緑町二丁目
近藤　濟	94	南町二丁目
中村　素子	86	松山
村田　正男	85	八日市
熊倉巳代子	71	岩船三日市
佐藤トラノ	98	日下
浅野　芳子	90	岩船下浜町
大瀧　壽雄	84	瀬波上町
大平　紘一	83	寺町
長谷川節子	82	庄内町
長　義昭	74	大月
小田　キミ	99	岩船上浜町
本間　誠一	74	浜新田
加藤加代子	69	南町二丁目
林　忠治	94	二之町
増子　博雄	73	山居町一丁目
本間　茂子	81	八日市

■荒川地域

渡邊美津子	70	坂町
貝沼　吉勝	93	山口
佐藤　武	84	中倉
飯島　隆子	77	坂町
須貝　ハル	96	下鍛冶屋
寺社　恵子	63	野口
一ノ瀬トラ	92	佐々木
松田辰一郎	85	坂町

■神林地域

小野　寅次	90	平林
田中　仙一	95	松沢
横野　カツ	95	塩谷
野澤　駒男	91	塩谷
忠　重榮	89	指合
長谷部忠四郎	86	牛屋
八藤後ツヤ	91	上助渕
増田　サト	92	牧目
山崎　一隆	76	平林
伊與部眞士	86	塩谷
櫻井　ヨネ	87	福田
渡邉　行雄	73	河内
加賀　友次	76	有明

■朝日地域

菅井まゆみ	65	小川
小田　房子	87	塩野町
佐藤與次郎	97	石住
海沼　タイ	104	関口
菅原　トヨ	94	上野
大滝三七子	87	板屋越
髙橋ミサ子	92	千縄
小田キミ子	88	猿沢
佐藤　信次	85	茎太
鈴木　久子	93	小川
鈴木　利弘	76	笹平
小田美知子	76	塩野町
本間　キヨ	82	布部
飯沼　良	86	岩沢
小池　彰	75	黒田
鬼原モトヨ	101	猿沢
小田　利勝	85	下新保
中山　悌二	67	大須戸
石栗　啓一	70	宮ノ下
中山　榮三	90	大須戸
志田　元次	77	鵜渡路

■山北地域

富樫　富子	90	上大鳥
加藤　信也	71	府屋本町
板垣　三男	97	府屋学校町
板垣　克子	95	温出
村山喜代男	79	中継
板垣　修子	86	碁石
渡辺　政仲	87	府屋浜町
齋藤　榮一	92	北黒川
富樫　峰子	91	塔下
齋藤　正治	81	板貝
斎藤　秀雄	83	寒川

人口と世帯数

（１月１日現在）

人　口	53,492人	（－129）
男	25,687人	（－56）
女	27,805人	（－73）
世帯数	22,161世帯	（－24）

※（　　）は前月比