

食推おすすめレシピ



※ 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	帆乃の荒川地域	木村渡邊	仁井田須貝岩佐中山山岸鈴木	樹季希和わ愛華朋ともか（出生児）
岩沢	翔	千熙	健太郎	涼夏祐介司大雅宗之
和剛			紀之	
中原	七湊	下銀治屋	上相川田端町肴町大欠	飯野二丁目上片町
				（行政区または住所）

おたんじょう

村上地域	佐々木伊藤高橋太田伴田松田佐藤丸山	（氏名）
高橋	小田大倉鈴木佐藤伊藤和田	荒木佐藤太田伴田松田佐藤丸山
磯部	長谷川瀬賀松村齋藤鈴木大倉	（氏名）
吉榮	小田金蔵佐藤伊藤和田	荒木佐藤太田伴田松田佐藤丸山
トキエ	田中金蔵佐藤伊藤和田	（氏名）
86 90	76 91 87 88 94 86 93 90 65 74 65 72 88 91 64 81 89 96 71 84 77 90 89 93	（年齢）
坂町	羽黒町西興屋新町下山田岩ヶ崎細工町塩町早川松山緑町五丁目久保多町長井町羽黒町間島岩船地蔵町	（行政区または住所）
佐々木	羽黒町西興屋新町下山田岩ヶ崎細工町塩町早川松山緑町五丁目久保多町長井町羽黒町間島岩船地蔵町	（行政区または住所）

おくやみ

神林地域	田岸長谷川信伊藤川又高鳥渡邊伊藤矢野小川齊藤田中一ノ瀬	（氏名）
相馬	板垣鈴木木村石田高田三科平山齋藤齋藤磯部齋藤田中岸	（氏名）
藤原	（氏名）	（氏名）
ウメ子	（氏名）	（氏名）
90 78	99 94 75 98 89 73 75 72 89 80 62 96 83 78	89 78 84 94 82 98 79 89 99 90 89 85
高根	殿岡平林七湊牛屋宿田今宿七湊河内飯岡松喜和飯岡福田牧目塩谷	海老江花立切田下銀治屋大津花立坂町海老江田島藤沢荒川松山海老江
あけぼの	（氏名）	（氏名）

（年齢）

山北地域	岩沢飛田野水島高橋本保小田中山	（氏名）
渡邊富樺大滝加藤齋藤小林岩田	（氏名）	（氏名）
民藏カツエ節子ミヨキ修吉淳子キユ子	（氏名）	（氏名）
85 99 58 97 91 63 94 84	84 91 94 85 69 95 86	
桑川大代北中大毎越沢小俣府屋本町浜新保	岩沢小揚猿沢大場沢布部大須戸	

（年齢）

人口と世帯数 (1月1日現在)

人口	52,228人(-112)
男	25,088人(-56)
女	27,140人(-56)
世帯数	21,980世帯(-24)

※()は前月比

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 間保健医療課健康サポート室(☎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

コーンとツナのサラダ混ぜごはん

調味料は市販のフレンチドレッシングでも代用可能です。



〈材料 4人分〉

レタス…4枚 オータムポエム…1/2束 ツナ缶…2缶(正味140g)
コーン缶…1/2缶 ごはん…2合分
A オリーブオイル…大さじ1/2 塩…小さじ1/2 こしょう…少々
酢…大さじ2

〈作り方〉

- レタスは洗って2cm角に切り、キッチンペーパーで水分を拭く。
- オータムポエムは洗って2cmに切って、茹でた後によく絞る。
- ツナ缶の油とコーン缶の水気は切っておく。
- ボウルにごはんを入れて、混ぜ合わせたAを混ぜる。
- ごはんの上に、レタスやオータムポエム、ツナ缶、コーン缶を、彩り良く盛り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー389kcal たんぱく質11.9g 脂質11.7g 炭水化物62.5g 食塩相当量1.0g
ポイント：主食や主菜、副菜のそろったバランスのよい食事になります。地元のオータムポエムを使って、おいしく食べましょう。

地球にイイコト EC0アクション ⑥

～環境フェスタ 環境俳句・川柳コンテストを紹介～

間環境課環境政策室(☎75-8933)



環境について一首詠んでみたよ！ 小中学生の皆さんありがとうございました！

10月5日(日)に開催された「環境フェスタ村上2025」では、村上第一中学校地域協働本部「だすけ村上」の呼びかけにより、市内小中学校から465作品が集まりました。その中から入賞作品を紹介します。

※敬称略

金賞	この世界 ガスや燃料 電気化へ リサイクル 捨てる勇気と 拾う知恵	村上小学校	6年 前田 琳太朗
〃	木を植えて 大事な森に 恩返し	山北中学校	2年 斎藤 蓮心
銀賞	夜の山 水辺を照らす 姫虫	朝日さくら小学校	6年 富樺 陽葵
〃	十七の 目標目指し (SDGs) いざ対策	村上小学校	6年 松本 慶
銅賞	夏の暮れ 広がる黄金 稲畑	村上第一中学校	3年 横山 千尋
〃	行動で 未来を守ろう 私たち	保内小学校	4年 鈴木 利宗
特別賞	ぜったいに ごみをポイすて するわけねえ	金屋小学校	5年 近藤 利憲
〃	海と山 世界を守る 私の手	村上南小学校	6年 越善 ななみ
〃	海に降る 誰かが捨てた ゴミの雨	山北中学校	3年 本間 玲奈