

くろしおっ子の学校給食

柿なます



材料(4人分)

大根	160g
きゅうり	80g
柿	30g
刻み昆布	1.6g
ごま	1.6g
塩	0.8g
砂糖	8.8g
薄口醤油	6.4g
酢	12g

給食で登場する柿なますは、柿が少なめです。大量調理になると、柿の皮をむいたり切ったりが、柿のぬめりなどにより大変だというのが理由のひとつにあります。家庭で作る場合には、柿の分量を増やし、大根の量をその分減らしてもよいと思います。

ビタミンCが多い柿は、これからくる風邪の季節にも負けない、強い体をつくってくれます。

【作り方】

- ①だいこん、きゅうり、柿は、長細く切る。
- ②①と刻み昆布を、沸いたお湯で湯通しして、水気をきる。
- ③Aの調味料を合わせる。
- ④よく水気のきれた②と③を混ぜ合わせる。

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201

佐賀学校給食センター ☎55-2166

土佐西南パークゴルフ協会 8月月例会

日時:8月5日(日) 午前9時30分

場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	小計	合計	HC	総計
優勝	西地 裕	28	24	52	25	25	50	102	1	103
準優勝	三吉精二	30	26	56	25	26	51	107	-4	103
3位	篠田重義	27	25	52	27	26	53	105		105
4位	峰岸広美	27	28	55	24	27	51	106		106
5位	宮川正幹	25	25	50	26	27	53	103	4	107
6位	野村豊彦	28	27	55	28	24	52	107		107
7位	松田 哲	28	26	54	28	25	53	107		107
8位	植木美和子	28	27	55	29	27	56	111	-4	107
9位	佐田幸一	25	27	52	29	29	58	110	-2	108
10位	尾崎良二	26	25	51	26	26	52	103	6	109

ベストスコア: Aコース 24点 — 峰岸広美

Bコース 24点 — 西地 裕、野村豊彦

ホールインワン: Aコース 8 峰岸広美、松田 哲

Bコース 6 松田 哲、9 植木美和子

ベストグロス: 102点 — 西地 裕

※総合計同点の場合は、カウントバック方式とする。

※カウントバックの優先順位は、合計・計・2小計・B2・A2・1小計・B1・A1とする。



黒潮町ケーブルテレビ 10月番組予定表

スポーツの秋?運動会や高校野球中継を放送!!

番組	放送時間
IWKTV番組 ※NEWSや役場のお知らせ、イベントの様子などをお届けします。	7:00 10:00 12:00 15:00 18:00 20:00
Kochi on TV!	14:00 22:00
片さんのFish!おふ	23:00
幡多サイクル紀行	8:35 11:35 13:35 16:35 19:35 22:35
月間アニマルズ	8:45 11:45 13:45 16:45 19:45 22:45
サイエンスチャンネル	6:45 23:45
高齢者寺後屋	6:00
ショッピングチャンネル	9:00 17:00 24:00~6:00

IWKTV加入についてのお問い合わせは
光ネットワークサービスセンター まで
営業時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

FREE 0800-200-1373

番組内容の更新は、毎週水曜日の18:00です。

お知らせ

◆第26回 秋の大運動会特集

小学校 9月26日(水)~10月10日(水)

保育所 10月17日(水)~10月24日(水)

※詳しい放送時間は電子番組表でご確認ください。

◆第71回秋季四国地区高校野球大会 高知県予選

放送内容 準々決勝・準決勝・3位決定戦・決勝

放送時間 生中継9時45分~

放送予定日 10月6日(土)・10月7日(日)・
10月13日(土)・10月14日(日)

※野球中継の再放送は予定しておりません。

※IWKTVの番組更新が毎週水曜日18:00になっています。

※各番組の放送時間も変更になっています。

※詳しい放送時間などは電子番組表でもご確認ください。

※放送内容などは予告なく変更する場合があります。「電子番組表」で正確な内容が確認できます。

IWKTVの放送時間・番組などに関するお問い合わせは 本庁 情報防災課 情報推進係 または IWKTV制作室まで

【情報推進係】 ☎43-2188 | 【IWKTV制作室】 ☎43-0500