②かぼちゃを一口大に切る。

①ペーパータオルを敷いたざるにヨーグルトを入れ、20 分水切りをする。

④トマトは小さめの一口大に切る。

③②を柔らかく茹で、水気を切って冷ます。

⑥⑤のソースで
かぼちゃとトマトを和えると・・・

⑤水気を切ったヨーグルトに調味料を加えて、よく混ぜる。

SECOND SEASON

食改（しょっかい）キッチン

Healtmate recipe of this month

今月の食改さん

左から／市野 美里子さん
立山 道子さん・中馬 多美さん

今月のレシピ

かぼちゃとトマトのヨーグルトサラダ

（２人分）
- □かぼちゃ／ 80g
- □トマト／ 1/2 個（100g）
- □プレーンヨーグルト／ 80g
- □調味料
  - ▫塩・こしょう／少々
  - ▫レモン汁／小さじ１
  - ▫おろしにんにく／少々

１人分のエネルギー　74kcal
１人分の食塩相当量　0.3g

感染症予防にバランスの良い食事を三食欠かさず食べましょう。今回は、免疫力低下の原因の活性酸素を除去する、抗酸化物質を含む緑黄色野菜のかぼちゃ・トマトを、腸内環境を整える発酵食品のヨーグルトで和えたサラダです。

男女正社員募集

フルタイム　ジャパンファーム送迎バス利用可

- ■職　種 … 鶏肉加工
- ■募集人員 … ５～７名程度
- ■年　齢 … 不問
- ■時　間 … ８:15～17:15
- ■時　給 … 800円～1,000円（歩合給加算有り）
- ■皆勤手当 … 15,000円～17,000円
  ※社会保険・厚生年金・有給休暇
  特別休暇有り

フルタイム　ジャパンファーム送迎バス利用可

◎ジャパンファーム垂水工場構内場内に於いて、鶏の屠体をラインにかける作業です。

- ■職　種 … ライン作業（屠体懸垂）
- ■募集人員 … 若干名
- ■年　齢 … 不問
- ■時　間 … ８:15～17:15
- ■時　給 … 1,000円～1,200円
- ■基本給 … 176,000円～211,200円
  ※社会保険・厚生年金・有給休暇
  特別休暇有り

夜の部

- ■職　種 … 夜間清掃要員（JF垂水工場内水洗い作業）
- ■募集人員 … ３～４名程度
- ■時　間 … 16:30～22:45
  （勤務時間は相談に応じます。）
- ■時　給 … 1,100円以上（夜間手当、歩合給有り）

＊就業時間は応談可：AM10:00～PM10:45まで勤務の方
＊社会保険・厚生年金あり、保険料掛けて手取り
200,000円以上

＊勤務地：㈱ジャパンファーム垂水工場内

お問い合わせ先
株式会社 光久食品（こうきゅうしょくひん）
垂水市中俣99-2
電話：0994-32-2778
携帯：090-3010-2778

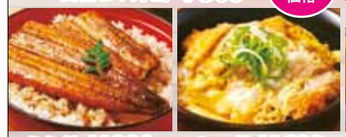
手作りお弁当やってます。

注文時間 8:00−10:30（昼の部）
15:00−17:00（夕方の部）
注文はお電話で（0994-32-4649）

日替わり弁当 ￥500

手作りやわらかハンバーグ弁当 ￥600
とんかつ弁当 ￥600

全て税抜価格



うな丼 ￥800　かつ丼 ￥600

からあげ弁当 ￥600

当店より２km範囲以内配達いたします。

喫茶 & 洋風居酒屋40

垂水市浜平2096-1
（道の駅たるみずはまびらすぐ近く）
■定休日：不定休
■喫茶店：11:00～14:00
■居酒屋：18:00～21:00

通常通り営業しております

★引き続き持ち帰りもしています。
ご利用下さいませ。

日頃の感謝を込めて

父の日（6/21）

ご予約承り中です。

店内でのお食事 ・ お持ち帰り

早めのご予約がオススメです。

中華料理 光華園
営 11:30～14:00
17:00～21:30
（オーダー20:30まで）
定休日：水曜日
垂水市錦江町1-56
（垂水中央病院向かい）TEL 32−5760