



みそ汁には新鮮な野菜を

夕食には一皿の魚か肉

本紙前号で述べた... 夏は暑い日中... 夕食は一日の疲れを回復... 新鮮な野菜を十分補給... 魚か肉を一品... 料理によって油をとれ

こんだて例

Table with 4 columns: 料理名, 材料, 数量, 料理名. Includes recipes for miso soup, vegetable salad, and tomato-based dishes.

Table with 4 columns: 料理名, 材料, 数量, 料理名. Includes recipes for rice, miso soup, and various side dishes.

作り方

くじらのカリン... 揚げ... (1) くじらは一センチ幅の... (2) トマトは熱湯を通して皮をむいて小口にきく切りにする...

生活メモ

普通市販されている牛乳は... 正規の牛乳には、ビンの紙... 乳幼児の主食となる場合が多いので、規則で、その殺菌や...

磯遊びに注意

真珠貝の採取は厳禁

市内各漁協では、磯遊びに... 呼びかけています... 真珠貝の採取は厳禁... 八日フラワーズ・センター...

トラクター作業申込書

Table for tractor work application with columns for field name, applicant name, and date.

花いっぱい運動に寄付... 大村市では花いっぱい運動... 推進一周年を迎え、さる六月... 花いっぱい運動に寄付...

Table listing names and addresses of people who have applied for tractor work.