



桜の下で語り合い

がんへの知識や情報交換の場として、毎月開催されている「みふねがんサロンいきいき茶論」が3月29日、若宮堰ふれあい公園で開催されました。サロンは、がん患者、家族や支援者が安心して語り合える空間を目的に開催されており、この日は11人が参加し、若宮堰ふれあい公園の桜の下で、花見をしながら語り合いました。

旬の野菜

レシピ

主菜

肉巻き里芋

里芋は秋が旬の食材ですが、年中出まわっています。子芋がたくさん増えることから、おめでたい食べ物の一つとされ、日本の行事の料理にはつきものです。

また、里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりはガラクトンやムチンという成分によるもので、ガラクトンは、血圧やコレステロールを下げる効果や、脳を活性化させ、ボケを予防する効果があると言われています。ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。また、今年から高校生に進学した子どもさんにはお弁当が始まりますね。このメニューはお弁当のおかずにも最適です。前日に準備しておけば朝から焼き肉のたれをからめるだけで簡単に1品ができます。お試しください。



今年から高校生に進学した子どもさんにはお弁当が始まりますね。このメニューはお弁当のおかずにも最適です。前日に準備しておけば朝から焼き肉のたれをからめるだけで簡単に1品ができます。（レシピ提供：さわやか会）

材料（4人分）

里芋（小）	12 個
豚肉薄切り	12 枚
（しゃぶしゃぶ用）	
サラダ油	大さじ 1 強
焼肉のたれ	大さじ 4
柚子胡椒	適宜

栄養価（1人当たり）

エネルギー	163kcal
タンパク質	7.3g
脂質	9.8g
炭水化物	12.3g
カルシウム	7mg
鉄	0.4mg
塩分	0.9g

作り方（所要時間約15分）

- ①里芋は、泥を良く落としてきれいに洗い、皮のまま竹串がスーッと入るまで茹で、皮をむく。
- ②薄切りの豚肉で里芋を包むように巻く。
- ③フライパンに油を熱し、転がしながら焼き、肉に火が通ったら、予め混ぜておいた焼き肉のたれと柚子胡椒を回しかけ強火にしてからめる。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

編集後記

▼桜の花も散り、若葉の緑が爽やかに風に揺れています。卒業、入学のシーズンを迎え、人との別れや出会いがあるこの時期、気持ちを新たに前へ進みたいものです。▼これから過ごしやすい季節になります。慌ただしい日々の中でホッとできる場所探しに出かけたいですね。皆さん、ちょっと休憩しながら：日々過ごしましょうね。⑩

▼数年前に突如現れた花粉症。今年も花粉症の時期が訪れました。早く花粉症の季節が終わりますように。▼広報担当2年目に突入しました。2年目の今年はいろいろな事にチャレンジしながら広報を書きたいと思っています。▼今年も新採職員7人が役場に入りました。気づけば今年で役場13年目になります。いつまでも初心を忘れず一生懸命がんばります。⑨



広報 みふね No.545

携帯サイトはこちらから→

発行／御船町役場 編集／総務課 〒861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1
TEL.(096)282-1111(代) FAX.(096)282-2803 ホームページ <http://www.town.mifune.kumamoto.jp/>
印刷／ホープ印刷株式会社

