



魔法の言葉は「ぶー」

高木保育園(小田芳子園長、64人)の年長児16人が、高木小学校(小林不佐子校長、96人)のプールで水泳教室を行いました。プール教室は3回目で、園児と小学校の先生の交流、園児に園とは違う大きなプールの体験を目的に行われており、保育園と小学校の先生3人により行われました。保育園と比べると広くて深いプールに緊張しながら入った園児たちも、「ぶー」と魔法の言葉と言いながら顔をプールにつけると、次第にプールになれてきて、楽しくプール中に散らばったボールを集めて遊びました。

旬の野菜 レシピ 副菜 ピーマンとナスのピーナッツ和え

夏野菜は全般に体を冷やす作用がありますが、特にナスの効果は強く、夏バテや体のほてりが強い時に食べると効果的です。スポンジ状の果肉は油と相性がよく、揚げ物にすると、植物油に含まれるリノール酸やビタミンEの摂取に役立ちます。ダイエットをしている場合は、油で表面を焼き付ける程度か、蒸す、焼きナスにするなどの調理法をお勧めします。

また、ピーマンには、体の中で重要な働きをしているビタミンが大変多く含まれ、夏バテを防ぎ、疲労回復に効果を発揮します。これはピーマンに含まれるビタミンAやCが、細胞の働きを活性化してくれるからです。

夏かぜの予防にも、ピーマンを常食していれば完璧でしょう。夏野菜を効率よく摂取して、暑い夏を乗り切りましょう！



材料(4人分)

ナス	200g	エネルギー
ピーマン	80g	タンパク質
パプリカ(赤)	80g	脂質
ピーナッツ	8g	炭水化物
マーガリン(サラダ油)	16g	カルシウム
「しょうゆ	大さじ1.5	鉄
調味料	0.4g	塩分
塩	小さじ1	
酢	小さじ2	
みりん		

栄養価(1人当たり)

70kcal
1.8g
4.3g
6.3g
14mg
0.4mg
1.1g

作り方(所要時間約25分)

- ナスは、縦二つ割りにして、乱切りし、2~3分水つけアクを抜く。
- ピーマンとパプリカは、ヘタと種を除いて縦六つに切る。
- ピーナッツは、細かく刻む。
- 鍋に、マーガリンを熱し、①~②を順に炒め、調味料で味を調える。
- 皿に色よく盛ってから、刻んだピーナッツを振りかける。
※好みでニンニク、赤唐辛子などを入れると、また一味違います。

*レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会の阪本ミスエさん」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。

▼夏本番、暑い日が続いている。日本各地では川や海の事故、豪雨での災害等も起きています。夏の天候は変わりやすいので、十分注意してください。吉無田高原で開催されている地域のお祭りに行ってきました。高原に灯された竹たまつた火と恐竜ねぶたの灯りが幻想的でした。地域の皆さんのかを感じました。御船の良いところ、またひとつみつけた気分です。④郡民体育祭が終わりました。1日取材で日焼けした私を見てみんなが「海に行つたの?」「いえ郡体焼けです」また御船の良いところ、またひとつの気分です。

▼郡民体育祭が終わりました。1日取材で日焼けした私が、「あーっぱ祭りで日焼けするかな?」と聞きました。「いえ郡体焼けです」また御船の良いところ、またひとつの気分です。▼郡民体育祭が終わりました。1日取材で日焼けした私が、「あーっぱ祭りで日焼けするかな?」と聞きました。「いえ郡体焼けです」また御船の良いところ、またひとつの気分です。

