



## 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、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
ピーマン	80g
パプリカ(赤)	80g
ピーナッツ	8g
マーガリン(サラダ油)	16g
しょうゆ	大さじ1.5
塩	0.4g
酢	小さじ1
みりん	小さじ2

### 栄養価(1人当たり)

エネルギー	70kcal
タンパク質	1.8g
脂質	4.3g
炭水化物	6.3g
カルシウム	14mg
鉄	0.4mg
塩分	1.1g

### 作り方(所要時間約25分)

- ①ナスは、縦二つ割りにして、乱切りし、2~3分水につけアクを抜く。
- ②ピーマンとパプリカは、ヘタと種を除いて縦六つに切る。
- ③ピーナッツは、細かく刻む。
- ④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。
- ⑤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、暑い日が続いています。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、十分注意されてください。▼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。高原に灯される竹たいたまつりの火と恐竜ねぶたの灯りが幻想的でした。地域の皆さんの力を感じました。御船の良いところ、またひとつみつけた気分です。⑩

▼郡民体育祭が終わり、1日取材で日焼けした私を見てみんなが「海に行ったの?」「いえ郡体焼けです」でしたがあーっば祭り、祭り焼けるかな...今度は「祭り焼けです」▼があーっば祭り、精霊流し、地蔵祭りといイベントが盛りだくさんの8月。8月はわが家にとってもイベントが盛りだくさん。3世代のわが家には11人中6人が8月生まれ。しかも日程が固定されている精霊流しは長女、地蔵祭りは私の誕生日なので、毎年お祭りでお祝い

## 編集後記



広報 **みふね** No.549

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

