



竹とんぼ 大空へ

9月10日、高木保育園(小田芳子園長、66人)で、近くに
住む、愛甲吉行さん(高木)による竹とんぼ遊びが年中、年
長児を対象に行われました。愛甲さんは3年前より、高木小
学校5年生に伝承遊びとして竹とんぼ遊びを教えており、同
園では初めてとなります。飛ばし方を教えてもらい、愛甲さ
ん手作りの真竹を使った竹とんぼを持って園庭に飛び出した
園児たち。始めはなかなか思うように飛ばなかった竹とんぼ
も次第に飛ばすようになり、園庭いっぱいを使って竹とんぼを
飛ばして遊びました。

旬の野菜

レシピ

主菜

御船川の巣ごもり卵



水前寺菜を「御船川」と商品名づけて、5年目を迎えまし
たが、皆さん一度は口にされましたでしょうか？

大変栄養価の高い野菜として、メニュー開発にさわやか会
も頑張っています。

今回は、朝食のおすすめメニューとして水前寺菜を炒め、卵を落とした巣ごもり卵にしました。

卵を半熟状に焼き、水前寺菜とからめて食べるととてもおいしいですよ。一度お試しを！

水前寺菜は、霜が降りるまでは、まだまだ地植えで育ちますので是非ご試食ください。

材料(4人分)

御船川	160g
ニラ	120g
コーン	40g
シーチキン	80g
バター	大さじ2弱
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
卵	4個

栄養価(1人当たり)

エネルギー	184kcal
タンパク質	10.8g
脂質	13.6g
炭水化物	4.9g
カルシウム	127mg
鉄	2.0mg
塩分	0.9g

作り方(所要時間約20分)

- ①御船川は、葉をちぎり、長い場合は切る。ニラは3cm位の長さにきる。
- ②シーチキン、コーンは缶から出し、汁を切っておく。
- ③①、②をバターで炒め、塩、コショウで味をつける。
- ④アルミケースに③を入れ、真ん中を開けそこに卵を割り入れオーブンで焼く。(焼く時間は、卵の硬さで調節する。)

※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。

9月末から町内の田んぼでは稲刈りが始まり米の収穫を迎えています。実りの秋、水越地区では地域住民手作りの「秋の収穫祭」が行われました。地元で収穫した米や野菜を使った料理が参加者に振る舞われ、秋の味覚を堪能しました。私の故郷でもあり、地域の皆さんの力にパワーをいただき、越ふるさとを大切にしていきたいです。

9月は毎週のように水越に取材に行っていました。取材に行くたびに、知らないけど面白いイベントや伝統行事が行われているなあと思いました。9月の取材で一番驚いたのは水越神社の相撲でした。相撲があっていると聞き、行ってみると、水越にこんなに子どもがいたかなと思うほど多かったです。これからも地域のイベントなど情報があれば広報担当までご連絡ください。体が保つ限り取材に行きたいと思っています。

編集後記



広報 **みふね** No.551

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

