



## リアカーを町社会福祉協議会へ

1月9日、町社会福祉協議会(本山浩二会長)へ御船高校電子機械科3年生が製作した、人の移動にも利用できるリアカー3台が贈られました。「学んだ金属溶接・研磨技術で地域社会に貢献」を製作テーマに、10年は使用できるリアカーとして製作。荷台の長さ90cm、横幅70cm、高さ60cmで、荷物の揚げ降ろしや人の乗り降りができるようになっています。また、荷台が低く、150kgまで載せられる設計になっており、ノーパンクタイヤが使用されています。「どこを触っても、けがをしないように素手で確認しながら、やすりをかけました」と、田中稔久さん(御船中出身)が工夫した点を話していました。

### 旬の野菜

#### 副菜

#### レシピ

### 小松菜の納豆和え

小松菜は、11月～3月が旬の野菜で、12月に入り、軽い霜になると葉肉が厚くなり、あくが抜けてやわらかくなるとおいしさを増します。また、緑黄色野菜の代表で、カルシウムが多く、ほうれん草の4倍も含んでいます。また、ビタミンAも多く含み、今回は和え物にしましたが、ビタミンAを効率よくとるために、油炒めにするとカロテンの吸収率が8倍に増すので、油揚げや厚揚げと煮びたしにしてもおいしいです。旬の小松菜を使って野菜料理を増やしましょう。



#### 材料(4人分)

挽き割り納豆	160g	エネルギー	94kcal
小松菜	1束(280g)	タンパク質	8.9g
麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ2	脂質	4.2g
ちりめんじゃこ	20g	炭水化物	5.9g
塩	少々	カルシウム	154mg
		鉄	3.0mg
		塩分	0.6g

#### 栄養価(1人当たり)

#### 作り方(所要時間約15分)

- ①小松菜は、塩を加えた熱湯で柔らかく茹で粗熱がとれたら水気を絞り、ざく切りにする。
- ②ちりめんじゃこは、熱湯をさっとかけ、冷ましておく。
- ③納豆に麺つゆを加え、粘りが増すまでよく混ぜ、小松菜を和え、②を天盛りにする。

※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。

▼ 1年の中で一番寒い時期を迎えていました。そして、毎年この時期に流行るインフルエンザ!! やはり我が家にもやってきました。発熱すると：嫌な予感が的中。家庭内感染が拡大しないようには要注意ですが：まだ切った感じですが：まだだ流行の中、油断はできませんね。▼ 春はもうそこまでやっています。体調管理に注意し、冬を乗りきりましょう。

④ が恐竜博物館新館前とふれあい広場の前を通るたびに、広場前の交差点に恐竜が現れました。子どもたちが新しい恐竜博物館新館と公園はいつから遊べるの?』と聞いてきます。4月のオーブンが待ち遠しいです。▼ またまた今年もやつてしましました。なぜ毎年もやつてしましました。かかつてしまふのか…胃腸炎。今年はおまけつきで、1週間に溶連菌に感染。それも、2年連続で結婚記念日に…。

編集後記



広報みふね No.555

発行/御船町役場 編集/総務課 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

携帯サイトはこちらから→

