



傘を受け取った、松本奈々美さん(左)と佐川真夢君(右)

新1年生に黄色い傘

4月3日、御船地区交通安全協会と御船地区安全運転管理者等協議会から、御船署管内4町の新入学児童686人へ、黄色い傘が贈呈されました。

黄色い傘は、新1年生に交通安全に対する意識を持つてもらい、ドライバーから認識してもらうために毎年贈られており、今年で17回目。代表で受け取った御船小学校1年生の佐川真夢君と松本奈々美さんが「黄色い傘ありがとうございます。交通事故に遭わないようにします」とお礼を述べました。

旬の野菜

副菜

レシピ

ごぼうサラダ

初夏に出回る「夏ごぼう」は柔らかくて香りがよく、秋冬のごぼうとはひと味違った風味が楽しめます。ごぼうは、セルロースやリグニンといった食物繊維を大変豊富に含み、腸の働きを整えたり、コレステロールの増加を抑えて動脈硬化を防ぐ作用があります。また食物繊維は、腸の中で、発ガン物質を取り除く作用があるので、大腸ガンの予防にも効果的な食材です。きんぴらごぼうはよく作りますが、香りのよいこの時期にサラダでお試しください。



材料(4人分)

ごぼう	200g	エネルギー	165kcal
コーン(缶)	60g	タンパク質	3.8g
きゅうり	120g	脂質	11.6g
ハム	40g	炭水化物	12.3g
A マヨネーズ	大匙4	カルシウム	57mg
ゴマ	8g	鉄	0.9mg
塩・こしょう	少々	塩分	0.6g

栄養価(1人当たり)

作り方(所要時間約20分)

- ①ごぼうは、3~4cmの長さに切り、平切りにする。
暫く水に放ち、あくをとる。
- ②コーンは熱湯をさっとかけ水を切っておく。
- ③きゅうりは、薄く切り塩を少々しその後水けを絞っておく。
- ④①のごぼうを4~5分蒸し(または、茹でる)平な器に移し冷やす。(やや固めが食感がよい。)
- ⑤Aで調味する。

※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。

▼えつり:もう5月?と疑ったくなるくらい、あつという間に4月が終わってしましました。なんでこんなに日にちが過ぎるのが早かったのかなと考えると、4月は「ふれあい広場」「街なかギャラリー」、「恐竜博物館」、「観光交流センター」などが次々とオープニングし、取材・取材・取材の毎日でした。▼最近お腹が出てきてズボンがきつくなつてきました。よし!明日から走ろうと毎日思う日々です。(奥)

▼最近毎日があつという間に過ぎてきます。▼広報係へ異動して早一月半、外に出る仕事が多いので毎日がとても新鮮です。▼「ゴールデンウイークは過ごしやすい陽気でしたね。皆様はどうに過ごされたでしょうか。私は姪っ子を連れて恐竜博物館に行つてきました。見上げる程に巨大な骨格標本に驚いたようで、「大きい!」「すごーい!」とはしゃいでいました。ふねまる君とも会えて大変満足した様子でした。

⑦

編集後記



広報みふね No.558

発行/御船町役場 編集/総務課 TEL:861-3296 熊本県上益城郡御船町大字御船995-1

TEL.(096)282-1111㈹ 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→

