



個人の部で3位に入賞した、清藤洸翔君

交通ルールと自転車の安全な乗り方を競う

6月14日、御船地区交通安全子ども自転車大会が甲佐小学校体育館で開かれました。この大会は、正しい交通知識や交通事故防止を目的として、御船地区交通安全協会が主催し、今年で48回目。4町の小学校から11校77人が参加。御船町からは御船小、木倉小、小坂小の3校が出場しました。児童たちは学科のあと、実技テストで自転車に乗り、ジグザグ走行や横断歩道などの安全確認と合図動作を確認しました。団体の部では、御船小学校が2位、木倉小学校Aが3位に入賞。個人の部では、木倉小6年の清藤洸翔君が3位に入賞しました。

旬の野菜

レシピ

副菜

ピーマンの じゃこ生姜和え

辛味のないタイプの唐辛子で、甘唐辛子とも言います。赤、青、黄の3色があり、普通は青ピーマンが一般的。

赤ピーマンは、青ピーマンが完熟したもので、黄ピーマンは全く別の品種です。1年中出荷されていますが、4月から11月にかけてが最もおいしい時期。ビタミンA及びCが豊富でビタミンCの含有量は、レモンの2倍。

それぞれの色が濃くて肉厚で柔らかいものを選びます。油との相性がいいので油いため、肉詰めなどがポピュラーですが、サラダの彩りとして生食で食べると味が引き立ちます。



材料(4人分)

ピーマン	中6個	
じゃこ	20g	
生姜	一片	
A	薄口醤油	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	白炒りごま	小さじ2
	塩	少々

栄養価(1人当たり)

エネルギー	42kcal
タンパク質	2.3g
脂質	2.0g
炭水化物	4.3g
カルシウム	38mg
鉄	0.4mg
塩分	0.8g

作り方(所要時間約10分)

- ①ピーマンは、縦半分に取り種を取って、5mm幅に切る。生姜は、細目のせん切りにして1度水にさらしてからざるにあげる。
 - ②鍋に塩一つまみ(分量外)を加えた熱湯でピーマンを30秒程茹でる。ザルに上げて冷水に取り、冷えたらキッチンペーパー等で水けをふきとる。
 - ③②のピーマンと生姜、じゃこ、Aをボールに入れて混ぜ合わせる。
- ※ピーマンは歯ごたえが残るようにさっとゆでる。
※塩昆布で味をつけてもおいしい。

※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。

▼モンゴル展に展示してある化石のほとんどは本物です。そして本物とは思えないほどとてもきれいな化石です。今月号の表紙になった「タルボサウルス」の本物の化石を見上げ、1億7千万年前から7千万年前の地球には、こんな巨大な生き物がいたんだなあと感動しました。すごい一言です。▼暑い夏がやってきます。今年はすでに夏バテを経験してしまったので、夏バテしないよう気合を入れて取材を頑張りたいと思います。

⑦ ▼モンゴル展に行ってきました。おすすめは赤ちゃん恐竜15頭の集団化石です。日本で見ることが出来る最後の機会かもしれないので、この機会にぜひご覧ください。▼今日は気温・湿度がともに高く、うだるような暑さでした。これからこの暑さが続くと思うと少々げんなりします…。熱中症にならないよう、水分をしっかり摂り、夏を乗り切りたい。

編集後記

