



エリック先生による最後の練習

「黒ひげ海賊」に挑戦

今年で21回目となる町子ども英語劇場の練習が、毎週水曜日に行われています。今年の劇は「黒ひげ海賊」。町内の小中学生57人が演じます。今回初めて参加した吉住大和君(高木小3年)は「劇は緊張すると思うけど、英語の練習はおもしろいです。本番まで休まずがんばります」と抱負を話しました。

第21回御船町子ども英語劇場「黒ひげ海賊」

期日 8月23日(日)
開場 17時30分 / 開演 18時
場所 町カルチャーセンター

入場無料

旬の野菜

レシピ

副菜

ゆで豚とトマトの中華風和え物



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほど、トマトにはさまざまな効能があります。その中でも高血圧の予防と治療としてトマトなど、野菜に多く含まれるカリウムがあげられます。カリウムは体内のナトリウムを排泄してくれるので、血圧を下げる効果があります。ただし、トマトジュースなどで塩分の高めものを選ぶと逆に高血圧を悪化させることになりかねないので、トマトジュースは塩の入っていないものや、塩分控えめのものを選ぶようにしましょう。他にもトマトにはリコピンやルチンが含まれています。このリコピンは老化の原因と言われている活性酸素を退治してくれる物質で、熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収がアップします。リコピンは抗ガン作用があるということで話題にもなりました。ルチンという物質は血圧を下げる作用があるので、高血圧の方にオススメです。

材料(4人分)

| | |
|---------------|----------|
| 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) | 280g |
| トマト | 200g |
| きゅうり | 80g |
| きくらげ | 適宜 |
| 生姜 | 少々 |
| A 長ネギ | 20g |
| ニンニク | 少々 |
| 赤唐辛子(小口切り) | 少々 |
| B 醤油 | 大さじ1と1/3 |
| 砂糖 | 小さじ1と1/3 |
| 酢 | 大さじ2 |
| だし汁 | 大さじ1と1/3 |

栄養価(1人当たり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 122kcal |
| タンパク質 | 16.4g |
| 脂質 | 3.8g |
| 炭水化物 | 6.3g |
| カルシウム | 19mg |
| 鉄 | 1.3mg |
| 塩分 | 1.0g |

作り方(所要時間約15分)

- 鍋に生姜、長ネギの青い部分を入れて湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら、冷水に取り水気を切って食べやすい大きさに切る。
- トマトは、くし形に切り、キュウリは縦半分に切って斜めに切る。
- きくらげは、水に戻して、さっとゆで、1口大に切る。
- Aをそれぞれみじん切りにして、赤唐辛子、Bと混ぜ合わせて①～③を和える。

※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。

編集後記

▼8月になり、夏の甲子園がスタート。一生懸命に白球を追いかける、高校球児たちの熱い夏が繰り広げられます。テレビの前から離れられない日々が続きそうです。▼地元の小生たちも頑張っています。全国大会に出場していた小坂ジュニアソフトボールクラブがベスト8まで勝ち進みました。近々、野球とソフトの大会があるので怪我しないように頑張りたいです。▼8月に入り台風の影響で祭りなどが中止になっています。私は雨男なので、8月後半の取材の日に雨が降らないことを願っています。▼

▼台風が次々に接近しています。今年は台風の影響で祭りが中止になってしまいました。祭りの取材を頑張ろうと意気込んでいたのですが、天候はどうしようもありませんね。恵みの雨を降らせ、同時に災害をもたらす台風。ニュースでも各地の被害の状況が映し出されており、万全の対策が必要だと強く感じます。①



広報 **みふね** No.561

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

