



約3ヶ月の練習の成果を披露した子どもたち

Blackbeard the pirate

8月23日、21回目の町子ども英語劇場「黒ひげ海賊」が町カルチャーセンターで開催されました。町内の小中学生57人が参加。6月からALTやボランティアによる英語指導を受けながら練習を始め、最後の1週間はアメリカモンタナ州のミズーラ・チルドレンシアター所属俳優による演技指導が行われました。劇本番では、色とりどりの衣装とメイク姿で登場した子どもたちが、セリフと歌を全て英語で演じました。英語劇は、平成6年から国際交流の一環として毎年行われています。

旬の野菜

レシピ

茄子の梅肉和え

副菜

ナスはインドが原産とされるナス科の一年草で、日本には奈良時代に入ってきたと言われています。当時は「なすび」と呼ばれ、その名残が今でも地域によって残っています。「秋茄子は…」という諺があるように、秋に収穫されるものは身も締まり、種が少なくおいしい物が多いです。油との相性がとてもいいので、揚げたり、炒めたりする料理が多いのですが今回は、まだまだ残暑が厳しく、食欲が落ちるこの時期に、梅干しと合わせてさっぱりした和え物をご紹介しました。味付けは、梅干しの塩分を見ながら調整してください。



材料(4人分)

茄子	中2本	エネルギー	34kcal
梅干し	2個	タンパク質	1.1g
麺つゆ(ストレート)	大さじ2	脂質	1.6g
白ごま	小さじ4	炭水化物	3.7g
塩	小さじ1	カルシウム	48mg
		鉄	0.6mg
		塩分	1.7g

栄養価(1人当たり)

作り方(所要時間約15分)

- ①茄子は、へたを除き縦半分の斜めのうす切りにし、水に5分くらい置き、ザルに上げて水を切る
- ②①をボウルに入れ、塩をもみこみ1分くらい置き、水気をきる。
- ③梅干しは、種を除いて包丁で細かく刻み、別のボウルに入れ、麺つゆと合わせる。
- ④③に②を加えて、器に盛り、白ごまをかけていただく。

※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。



雨が多かった8月。があーっぱ祭りは総踊りなどが台風の影響で中止となり、雨男の私のせいかと悩みましたが、精靈流しや地蔵祭りが無事開催されてよかったです。毎年この時期は夏痩せしていたのに…気づけば今年は体重が増えている!毎回のことですが運動は大事ですね。よし。明日から走ろう。▼「ふねまる」が、ゆるキャラグランプリに出場します。全国に御船町をPRしてもらうため、がんばれ!ふねまる!

▼上田代にホウセンカが咲いているという噂を聞きつけ、取材に行ってきました。左の写真は、その時の写真です。花は杉村さん宅に向かう道を挟むようにして植えてあり、その距離約50メートル。自生した花もあるそ

うです。今年は雨つきで、残念ながらすでに花びらの多くが散っていました。また来年見事に咲くことを期待します。⑦

編集後記



広報みふね No.562

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→

