



式典に参加した滝尾幼稚園の園児たち。翼竜の石塔前で

翼竜の石塔が完成

10月24日、ふれあい広場で「翼竜の石塔」のテープカット式が行われました。式には、滝尾幼稚園の園児や関係者約40人が参加しました。翼竜の石塔は、高さ8㍍の強化プラスチック製。製作費は約800万円。上部には、御船層群から発掘されたアズダルコ科の翼竜の1.4㍍から2㍍のモニュメント4体が舞っています。下部には直径約80㌢のトンネルがあり、子どもたちが出入りして遊ぶことができます。

旬の野菜 レシピ 里芋の味噌マヨ和え

副菜



里芋といかの煮物やおでんなど和食に定番の里芋ですが、原産はマレー地方と言われています。ときどき、里芋を扱うと手が痒くなる人がいますが、これはシュウ酸という成分で、刺のような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからだそうです。またこれは、味の上のエグミにもなっていますので食べる場合はあく抜きをして食べるようにします。里芋の旬は品種によって異なりますが秋から冬にかけて旬のものが多く、里芋はふっくらと丸みがあり、表面に傷が無いものを選びます。持った時にずっしりと重みを感じるものが良いです。また、里芋はカリウムを多く含んでいますので、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

材料(4人分)

里芋	中4個(400g)	エネルギー	112kcal
マヨネーズ	大さじ1.5(18g)	タンパク質	2.4g
味噌	小さじ2(12g)	脂質	5.0g
炒り白ゴマ	大さじ1(9g)	炭水化物	14.7g
一文字	8g	カルシウム	44mg
		鉄	0.9mg
		塩分	0.4g

栄養価(1人当たり)

作り方(所要時間約15分)

- ①里芋は、よく洗い、皮付きのまま茹でる。手で触れるくらいになったら皮をむき、一口大に切る。
- ②一文字は、小口切りに切っておく。
- ③調味料を混ぜ、里芋を和えれば出来上がり。
- ※お好みで、七味、柚子コショウをかけてもおいしいです。

※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。

▼気つけば11月中旬。1年早いですね。やりたいこと、やらなければならないことが多く時間が足りない日々です。
▼駅伝シーズンです。なぜか大学や高校駅伝をテレビで見ていると走りたくなります。持ちがどこかへ消えてしまいテレビが終わると走りたい気持ちは止まらない。出でてくるお腹を見ながら…よし!来年から走ろう。

▼戸高先生の講演会に参加しました。講演は糖尿病だけではなくほとんどの病気についてまるで、病気について考えるいい機会になりました。やつてきます。昨年より数值が悪くなっていたらまずいと思いつつも野菜を摂るよう食事に気をつかい、運動もうまい。できれば最初に!」
なさい。保健師Hさんに「野菜を食べるとよつちゅう言われていた記憶が頭を過ります。挫折しないように、のんびりやつて

編集後記



広報みふね No.564

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→

