



木材が内外装に使用された園舎

木のぬくもりを感じて

上野保育新園舎落成式

上野保育園(宗心みどり園長、50人)の落成式が1月28日、新園舎で行われました。旧園舎は、昭和44年に開園。45年間保育を行ってきましたが、老朽化と耐震基準に合致しないことから、新園舎建築が決定。昨年3月に新築工事に着手し、10月に完成しました。建築には、県みどりの産業再生プロジェクト促進事業の補助金を活用し、県産材の杉やヒノキを使用、ウッドデッキと南側の壁には吉無田町有林のヒノキが使用されています。木造平屋建て、延べ床面積490.39m²。屋根には、太陽光発電パネルが設置され、災害時には避難所として使用します。

旬の野菜 レシピ

副菜

菜の花のまぐろフレーク和え

まだまだ寒い日が続いているが、スーパーの店頭には早くも春を感じさせる野菜たちが並び始めています。中でもこの時期注目したい春野菜は「菜の花」。菜の花はちょうど今頃、冬から春にかけてが旬の野菜です。豊富に含まれるビタミンCは、水溶性ですので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないようにしてください。油で手早く炒めるなど、油脂と一緒に食べることでカロチンの吸収率を高めることができます。和え物、煮びたし、吸い物、炒め物など、ちょっとほろ苦い春の味は様々な調理法で楽しめます。子どもの頃は菜の花の「苦み」が苦手でも、大人になるとその「苦み」がむしろ美味しく感じられるようになったという人も多いのでは?美味しいって栄養も豊富な菜の花。旬の今こそ、積極的に献立に取り入れたいですね。定番の辛し和えもいいですが少し目先の変わった簡単にできるフレーク和えをお試しください。



材料(1人分)

菜の花	100g	エネルギー	98kcal
まぐろ味付け缶	45g	タンパク質	13.1g
		脂質	1.2g
		炭水化物	11.0g
		カルシウム	171mg
		鉄	4.7mg
		塩分	1.0g

栄養価(1人当たり)

作り方(所要時間約15分)

- ①菜の花を茹でる。茎が太い場合は、先に茎から茹でる。(茹ですぎない)
- ②すぐに水に入れ冷まし、水をきる。(すぐに冷やさないと色が悪くなる)
- ③4cm程度に切って水を絞る。
- ④③の中に、まぐろ味付け缶を入れて和え、しばらく味をなじませる。

※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。

ります。
だと思つうと、感慨深いものがあ
ります。
真を見つけました。落成から今までの長い期間、園児を見守つ
てきた園舎が、役目を終えたん

▼健康診断の結果が返つて来ま
した。数ヶ月間、健康に配慮し
た食事を続けた結果、昨年時
にいろいろな数値が改善されて
ました。食生活が体に与える影
響を、身をもつて知りました。
また、努力の結果が数値に現れ
ました。ことにちよつぱり感動しまし
た。約45年前に撮影された、
上野保育園の旧園舎落成時の写

▼今年もやつてしまひました。
毎年恒例となつた結婚記念日が
近くなるとかかってしまう病
気。2年前は胃腸炎。去年は胃
腸炎に溶連菌。今年はインフル
エンザ。3年連続はないだろう
と思っていたのが甘かったのか
と思つていたら、流行のインフルエンザB型
に家族6人中5人が感染してし
まいました。▼健康診断の結果
を見てショックの一言。気付
けていたつもりなのに悪くなつ
ていた私の体。今年一年は、健
康を一番に考え生活していきま
す。⑨

