



▲「やましさん」の仕事を体験する子どもたち

小学生が仕事体験

10月25日、御船小学校体育館や駐車場で、町内の小学生にさまざまな職業を体験してもらおうと、町商工会青年部(木村 貴洋 部長)主催の「JoJoKids^{ジョジョ キッズ}」が開催されました。JoJoKidsは、Job(仕事)、Joy(喜び)、Kids(子どもたち)の単語を組み合わせて作られた造語で、同部が初めて企画。200人を超える応募から抽選で選ばれた150人は、町内にある「パンやさん」や「だいくさん」「クリーニングやさん」など23のお店から3つの仕事を選択。ひとつの仕事が終わるごとに、会場に用意されたお菓子や文房具が買える給料(擬似通貨)をもらい、働く喜びや楽しさを経験しました。

旬の野菜

レシピ

副菜

小松菜と人参の ごまソース

小松菜は、βカロテン(ビタミンA)、ビタミンK、B群、C、カルシウム、カリウムなど多くの栄養を含んでいる野菜です。

中でも代表的なのが、カルシウムの含有量が豊富なことです。カルシウムというとほうれん草を想起しますが、小松菜はほうれん草の3倍以上のカルシウムがあります。今回は、おなじみのごま和えにチーズを加え、更にカルシウムを強化した一品です。また、小松菜はアクがないので下ゆでなしに、直接調理できます。油で炒めるとβ-カロテンの吸収が高まり、手早くすればビタミンCの損失も最小限に抑えることができます。煮浸しにすると、サッと炒めてから煮ると良いでしょう。



材料(4人分)		栄養価(1人当たり)		作り方
小松菜	1束	エネルギー	53kcal	①人参は、長さ4cm位の粗いせん切りにする。 ②鍋に湯を沸かして、塩を一つまみ加え、人参をさっと茹でて取り出す。続けて、小松菜を茹で、ザルに上げて水気をきる。 ③小松菜は、人参に合わせて切り、Aのごまソースで和える。 ④器に盛り、パルメザンチーズをふる。
にんじん	1/4本(40g)	タンパク質	2.9g	
塩	少々	脂質	2.7g	
白すりゴマ	大さじ2	炭水化物	3.5g	
A 砂糖	小さじ1/2	カルシウム	197mg	
塩	小さじ1/3	鉄	2.3mg	
酢	大さじ1	塩分	0.6g	
パルメザンチーズ	10g			

※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

▼10月31日のハロウィン。子どもたちが「Trick or treat!」(お菓子をくれなきゃ、いたずらしちゃうよ)と言って家を回る、ということを知って知った私。娘が家にいないときに娘の同級生たちがやってきて、お菓子を渡さなかった私。「なんで渡さなかったの」と奥さんと娘から責められた私。そういえば、娘がいないと伝えたのに微妙な表情をしていた娘の同級生。話を聞いて気づく私。来年はお菓子を準備しとくらね。▼御船町のプレミアム商品券が使えるのも今月まで。わが家は購入してすぐ使ってしまった。町内ではまだ使用されていない商品券があるそうです。有効期限を過ぎると使用できなくなるので、忘れないようご注意ください。⑧
▼今年は、御船城の城主だった戦国時代の武将、甲斐宗運生誕500年の年だそうです。宗運が生まれたとされる宮崎県の五ヶ瀬町鞍岡では、500周年を記念したシンポジウムなどのイベントが開催されました。恥ずかしながら、宗運のことは「があーっぱ祭り」の一番山車にいる人物」というくらいしか知りませんでしたが、調べてみると町内各所に逸話が残っているんですね。どんな人物だったのか、何をした人なのか。詳しく勉強してみたいと思います。⑦



広報 **みふね** No.576

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

