



当時の貴重な写真が多数展示されたほか、歴史コーナーなどが設置された

熊延鉄道開業100周年記念写真展開催

熊延鉄道とは大正元年から52年間、熊本市、嘉島町、御船町、甲佐町、美里町をつないでいた鉄道路線。市町間のつながりを作った鉄道の存在を広く知ってもらうため、関係自治体などで構成された実行委員会主催の写真展が旧沿線5市町で巡回開催されました。御船町では2月10日から21日にかけて、街なかギャラリーで開催され、多くの人が会場に訪れました。来場した上田カズエさんは「子どもの頃や、御船町に嫁入りする際に鉄道を利用したことを思い出しました」と当時のことを懐かしんでいました。

旬の野菜

レシピ

副菜

かぼちゃとツナのサラダ

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、栄養豊富でビタミンA、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンCなどが多く含まれ美容にも健康にもお勧めな食材です。しかし、炭水化物も多い食材でもありますので、食べすぎには注意しましょう。煮物、スープ、今回のサラダ等いろいろな料理に挑戦してみてください。



材料(4人分)

かぼちゃ	240g
きゅうり	120g
塩	少々
ツナ(水煮缶詰)	20g
マヨネーズ(ハーフ)	16g

栄養価(1人当たり)

エネルギー	77kcal
タンパク質	2.2g
脂質	2.1g
炭水化物	13.4g
カルシウム	17mg
鉄	0.4mg
塩分	0.5g

作り方

- ①かぼちゃは、皮をむき、1口大に切り、ゆでて冷ます。(形が崩れない程度)
- ②きゅうりは、乱切りにし塩もみをし、水が出たら絞っておく。
- ③水を切ったツナと①、②をハーフマヨネーズで和える。

※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

▼わが家の恒例行事である、胃腸炎やインフルエンザ。今年は長女がインフルエンザに感染。しかし家族に感染しないまま完治。今年は家族感染しなくてよかったです。今年もインフルかと思いつつ病院で検査するも反応が出ません。ただの風邪かなと思っていると、夜間に40℃近くの熱が出たので、2回目のインフルエンザ検査を受けるも反応が出ません。その後、中耳炎になったり保育園で発熱したりで病院に行くたびに検査を受け、すべてインフルエンザの反応が出ないまま、4回目の検査を受けた次男でした。そんな次男を見て、あらためて手洗いうがい、大事だなと感じました。⑧

▼すっかり暖かくなりましたね。軽く運動するだけでも汗ばんでしまい、春の訪れを感じます。空气中に花粉が飛び交うこの季節。花粉症ではないものの、常に鼻炎で鼻水が止まらず、特に最近では息がでなくなってきました。病院に行ったほうがいいのか。▼外を歩いていると、鳥とは思えない速さで道路や駐車場を歩き回る鳥の姿をよく見かけます。「セキレイ」という鳥らしいです。ものすごい身体能力にホレボレします。筋肉ムキムキなんでしょうね。⑦

