

ふねまるお散歩日記



お祝いしてくれたみんな、ありがとうまる！

3月13日、恐竜博物館体験ギャラリーで僕のお誕生日会を開いてもらったまる！たくさん子どもたちや、お友達のおひごまる君、金蔵君、それにいちごクラブのみんなも来てくれて、会場はとっても賑わったまるよ！保育園のみんなはふねまるダンスも踊ってくれたまる！ビンゴゲームや恐竜クイズで景品が当たった子はおめでとー、大事にしてまる♡僕がPR大使として御船町でお仕事を始めて早2年。いろいろなことがあったまる…。今後も僕の活躍に期待してまるね！

旬の野菜

レシピ

副菜

しいたけの黒コショウ和え



生椎茸の旬は、秋のように思われますが、春も旬となります。春は3月～5月、秋は9月～11月です。生椎茸には、主にビタミンB₁、B₂、D、食物繊維などが含まれています。また、椎茸だけに含まれている特有の成分エリタデニンが血中のコレステロールを下げ高血圧や動脈硬化の予防・改善に効果があるとされています。レンジで簡単にできますので副菜の一品に、また、黒コショウのパンチが効いてお酒のおつまみにもよくあいます。

材料(4人分)

| | |
|---------|------|
| 生しいたけ | 160g |
| 〔醤油〕 | 大さじ1 |
| 〔みりん〕 | 大さじ1 |
| 〔黒コショウ〕 | 少々 |
| 〔塩〕 | 適宜 |
| レモン汁 | 適宜 |
| (好みで) | |

栄養価(1人当たり)

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 20kcal |
| タンパク質 | 1.5g |
| 脂質 | 0.2g |
| 炭水化物 | 5.0g |
| カルシウム | 2mg |
| 鉄 | 0.2mg |
| 塩分 | 0.7g |

作り方

- ①しいたけは、石づきを取り薄切りにし、耐熱用の器にいれ醤油とみりんを混ぜてよく和える。
- ②①をラップをしないうでレンジにかける。(500Wで2分くらい)再度、よく混ぜ、黒コショウをたっぷりかける。
- ③味を見て、物足りなければ塩をふる。仕上げに好みでレモン汁をかけていただく。

※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。

編集後記

▼今月号で広報担当を卒業することになりました。広報担当となり、たくさんの方と出会い、たくさんの方の経験ができたこの4年間は私の宝物です。「広報みふね」は毎月たくさんの方の協力のおかげで発行できています。これからは、⑦さんと若い⑧くんが力をあわせて町内を走り回ります。これからも「広報みふね」をよろしくお願ひします。4年間本当にありがとうございました。⑧

▼4年間広報マンとして活躍された⑨さんが広報を卒業されました。広報を作るに当たり、たくさんの方のアドバイスをありがとうございました。広報制作に励みます。▼城山公園にお花見している人がたくさんいらっしゃいました。満開の桜の下でのんびりされている姿は、見ていて心が和みました。⑨

▼4月から「広報担当」ということとお世話になります。今までは、現場で立会いなどを担当していましたが、今回も主に現場業ということで、現場業にはどこか縁があるらしいです。(笑)これから、皆さんに広報マンとして覚えてもらえるように、頑張ります。よろしくお願ひします。⑩

