

# Happy Birthday



くぼた  
久保田さくらちゃん(4歳)  
辺田見(平成24年5月19日)  
避難所で一緒に誕生会してくれて  
ありがとう!!  
弟妹とこれからも仲よくネ♡♡  
(潤平お父さん いづみお母さん)



むらもと まい  
村本麻祈ちゃん(1歳)  
小坂(平成27年6月9日)  
いつも笑顔の麻祈ちゃん。雅お兄  
ちゃんと兄妹なかよくしてね。  
(陽お父さん 恵子お母さん)



たのうえ しおん  
田上心温くん(1歳)  
小坂(平成27年6月21日)  
しおんの笑顔が家族の元気印。  
生まれてきてくれて、ありがとう。  
愛してるよ。  
(仁一郎お父さん 里枝お母さん)

※掲載希望の人は、6月30日困までに、直接  
役場2階総務課広報窓口へお越しください。  
7月にお誕生日を迎える満1歳から満6歳  
までの「みふねのアイドル」を先着16人で  
募集します。

## みふねっ子写真館

### 旬の野菜

レシピ

### 副菜

## 新じゃがとツナ缶の ナムル風サラダ



新じゃがの特徴は、水分が多く、皮が薄くてそのまま食べられるという  
ことです。じゃがいもの皮の近くには、ビタミン類が多く含まれています。  
特にじゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、  
豊富に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出し、塩分バランスを調  
整するので、高血圧の予防にぴったりです。

今回は、水分が多く含まれている新じゃがのサクサク感と、青しその風味で爽やかなサラダです。どうぞお試しください。

| 材料(4人分) |        | 栄養価(1人当たり) |         | 作り方                                                                                                                                                                        |
|---------|--------|------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新じゃが    | 200g   | エネルギー      | 178kcal | ①ツナ缶は、ザルに上げて油をきっておく。<br>②新じゃがは、良く洗い皮付きのまません<br>切りにする。青しそは細く刻み、長ネギ<br>はみじん切りにし、それぞれさっと水に<br>さらし、水を切っておく。<br>③新じゃがは、さっと50秒ぐらい茹でて、<br>水にさらし、水気をしっかり切る。<br>④すべての材料をボウルに入れて和える。 |
| ツナ缶     | 80g    | タンパク質      | 5.4g    |                                                                                                                                                                            |
| 青しそ     | 8枚     | 脂質         | 13.0g   |                                                                                                                                                                            |
| 「白ゴマ    | 16g    | 炭水化物       | 10.1g   |                                                                                                                                                                            |
| 「塩・コショウ | 少々     | カルシウム      | 55mg    |                                                                                                                                                                            |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 | 鉄          | 0.8mg   |                                                                                                                                                                            |
| ごま油     | 大さじ2   | 塩分         | 0.8g    |                                                                                                                                                                            |
| 長ネギ     | 12g    |            |         |                                                                                                                                                                            |

※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指  
に活動しています。

## 編集後記

▼地震の關係で広報みふね4月  
号の配布が遅れ、大変ご迷惑を  
お掛けしました。今月号からは  
通常どおり発行しますので、よ  
ろしく願います。▼インター  
ネットやSNSを利用されない  
世代の方たちに、どのように情  
報を伝えるかが課題になりました  
。今回は5月号を災害臨時号  
という形で発行、災害FMを放  
送、地域に掲示板を設置するな  
ど、さまざまな方法を試みまし  
たが、災害に備えて今後も検討  
する必要があるとつづです。⑦  
▼熊本地震から2カ月が経ちま  
した。今まで経験したことな  
いような地震がこの熊本、御船  
を襲いました。地震が次いつ来  
るか分からない恐怖の中、本当  
に皆さん怖かったと思います。  
これまで、テレビで見ていた国  
内外の災害情報。どこか、心の  
中で「余所事」という感覚があっ  
たかもしれません。いざという  
う災害にあつたとき、どう行動  
すればいいか、しっかり学ぶ必  
要があると思ひました。復興に  
は長い時間が必要ですが、少し  
ずつ日常を取り戻せるよう頑張  
りましょう。



広報 みふね No.582

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

