

土砂災害の危険性が高くなっています

大雨などによる土砂災害や水害が発生しやすくなっています。今年は熊本地震の影響で、地盤が脆弱となっており、通常よりも土砂災害の危険性が高くなっていることから、例年以上の警戒が必要です。

危険を感じたら

早めの避難を心がけましょう！



旬の野菜

レシピ

副菜

ピーマンの カレーマヨネーズ和え

ピーマンはとうがらしの甘味種を改良したもので、ピーマンやパプリカ、フルーツピーマンなどの種類があります。「ピーマン」として一般的に売られている緑色のものは未熟なうちに収穫されたもので、収穫しないで置いておくと赤やオレンジに色付きます。また、ピーマンにはレモンの2倍とも言われるほどのビタミンCをはじめとして、ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンB1など豊富なビタミンを含み、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。今回はピーマンをカレー味のサラダにしました。カレーのパンチがピーマンによく合います。是非お試しください。



材料(4人分)

ピーマン	4個
人参	40g
ちくわ	1本
マヨネーズ	大さじ3
A カレー粉	小さじ1
薄口醤油	少々

栄養価(1人当たり)

エネルギー	104kcal
タンパク質	3.3g
脂質	7.5g
炭水化物	7.3g
カルシウム	18mg
鉄	0.7mg
塩分	0.8g

作り方

- ①ピーマンは縦に5mm幅に切り、人参は4cm長さのせん切りにする。ちくわは3等分してピーマンと同じ大きさに切る。
- ②塩少々を入れたお湯に、人参、ピーマンを入れ、さっと茹で、水にさらして軽く絞り水気をきる。
- ③食べる直前にすべての材料をボウルに入れ、A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

▼第30回全日本小学生男子ソフトボール大会県予選に出場した小坂ジュニア、惜しくも準優勝で9連覇ならずでした。県代表で出場する7月末の西日本小学生ソフトボール大会では気持ち新たに、全力で頑張ってもらいたいですね！▼最近、地震前の生活が思い出せなくなってきました。地震、豪雨、そして台風。常に警戒体制です。日本は自然災害が多いといわれますが、改めて実感しました。被災された皆様も普段と違う日々を過ごされていると思います。体調を崩さないように十分注意しましょう。⑦

▼震災から3カ月が過ぎました。自然災害が続けて発生するこの状況。皆さん、防災の情報をメディアを通じてしっかりと見ておきましょう。また、これからは台風シーズン。更なる注意が必要ですね。▼最近子どもとあまり会っていないせい、全然寄ってこなくなったような気がします(笑)。そんな中、わたし最近鼻血がよく出るんです。なかなか止まらないことも…。子どももこの間鼻血を出していました。親子はやっぱり似るものですね(笑)。⑧



広報 **みふね** No.583

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

