

御船町地域支え合いセンターが開設されました!!



▲10月11日、オープニングセレモニー

～こういう時、ご相談ください～

- 心や体のこと
- 経済的なこと
- 生活の困りごと

その他、生活再建に向けて心配や不安なことがありましたらご相談ください。相談員が各地区を巡回します。また、ボランティアの仲介や地域活動の支援等も行っています。9時から18時まで対応可能です。

☎ 御船町地域支え合いセンター (社会福祉協議会運営)
☎ 282-2886 スポーツセンター駐車場 (小糸整形南側)



旬の野菜

レシピ

副菜

おろし人参の和え物

人参の生産は北海道、千葉、徳島などが主な産地です。人参は年中生産されていますが秋から冬にかけてが旬になり、甘味や栄養成分から見ると最もおいしい時期だといえるようです。今回は旬の甘い人参を使った、彩のきれいな和え物にしています。どうぞお試しください。また、厚揚げの代わりにしゃぶしゃぶ用の豚肉を茹でて和えてもおいしいです。



材料(4人分)

厚揚げ	100g
人参	2本
春雨	40g
小ネギ(又は貝割れ大根)	5g
酢	大さじ2
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ2
塩	少々
しょうがすりおろし	大さじ1
黒ゴマ	少々
一味唐辛子(好みで)	適宜

栄養価(1人当たり)

エネルギー	109kcal
タンパク質	3.4g
脂質	5.1g
炭水化物	12.1g
カルシウム	83mg
鉄	1.1mg
塩分	0.9g

作り方

- ①厚揚げは、熱湯で3分ほど茹で、食べやすい大きさに切る。春雨は、茹でて4～5cmの長さに切る。
- ②人参は、すりおろしておく。小ネギは小口切りにしておく。
- ③ボウルにAと人参を混ぜ合わせ、①を加え、混ぜ合わせ器に盛り、小ネギ、黒ゴマを散らし、好みで一味唐辛子をかける。

※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

▼今月号から、広報を主に担当することになりました。まだ、不安なこともあります。取材で会う現地の人たちにいつもパワーをもらっています。これからも、町中のいたるところに出発しますので見かけたら、声をかけてもらえると嬉しいです！
▼11月に入り、急に寒くなりましたね。最近は、毛布にくるまらないと寒くて眠れない日々が続いています。子どもも毛布を被っていますが、いつの間にか、母親の布団の中に入っていることが多いです。やっぱりお母さんがいいんでしょうね。(笑)



今月の一枚!

稲刈り中、園児たちの楽しい声につられて出てきたのか、ひよこつと顔を出したちよつと大きいカエルさん。みんなと遊んだあとは、ちゃんとバイバイしたよ!



広報 **みふね** No.587

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

