

## 小学校で花育活動



11月30日、日本種苗協会熊本支部（相馬一憲支部長）が町内小学校3校（御船小、木倉小、小坂小）で花の球根を植える花育活動を行いました。今回、熊本の被災地で何か復興の支援ができないかという思いで、小学校を訪問しました。児童たちは、協会の指導員に植え方を教わりながら、土と肥料を混ぜたあとにチューリップとムスカリの球根を植えました。これから一生懸命育てようと意気込む児童たちに相馬支部長は「育てることは大変、でもそれ以上に育てるといことは大切。愛情をもって育ててほしい。」と話しました。



▲指導員に教わりながら、植える御船小（2年）の児童たち

### 旬の野菜

レシピ

副菜

## 鶏肉とほうれん草の味噌マヨ焼き

今回は、これから旬を迎えるほうれん草を使った簡単メニューです。旬のほうれん草は夏場のものと比べるとビタミンCも3倍ほど多く、もちろん、ビタミン類、ミネラルも多く緑黄色野菜を代表する野菜です。ほうれん草のような葉野菜を使った料理を1日に1食は献立に取り入れましょう。



#### 材料（4人分）

鶏もも肉	200g
ほうれん草	1.5束
シメジ	1袋
塩	小さじ1/3
マヨネーズ	大さじ2
味噌	小さじ2

#### 栄養価（1人当たり）

エネルギー	192kcal
タンパク質	11.3g
脂質	15.0g
炭水化物	4.7g
カルシウム	32mg
鉄	1.8mg
塩分	0.9g

#### 作り方

- ①鶏肉は、こま切りに切る。ほうれん草はさっと茹でて2cm長さに切る、シメジはほぐしておく。
- ②フライパンを熱しサラダ油を入れ鶏肉を炒め、火が通ったらシメジを炒め、最後にほうれん草を入れてさっと炒め、塩で味を整える。
- ③味噌とマヨネーズを混ぜておく。
- ④グラタン皿に②を入れ③を上にかけてトースターで焼き色がつくまで焼く。

※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。

▼11月はイベント・行事がとて多かったです。色々なところに取材に行きましたが、皆さんの生き生き表情が見れて、さらに頑張ろうと気持ちになりました。来月もバシバシ写真を撮りに行きますので、よろしくお願ひします。



東日本大震災のとき、熊本県の消防隊員・堀信昭さん（木倉）、西村澄生さんらに救出された石巻日日こども新聞記者の松村鈴音さん（門脇中3）。同こども記者一同から、町に見舞金をいただきました。



11月20日、リオデジャネイロオリンピック競泳金メダリストの萩野公介選手、重量挙げ銅メダリストの三宅宏実選手、元女子マラソン選手の高橋尚子さんが御船町の子どもたちに夢と希望を届けにきました。

編集後記



広報 **みふね** No.588

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

