

化石発掘体験を中心に、観光交流センターで活動をしています、地域おこし協力隊の宮本です。先月号執筆の堀永隊員と一緒に就任してから早3ヶ月が経ちました。町商工観光課、町観光協会、恐竜の郷みふねプロジェクトと100人を超える「恐竜観光ガイド」「サポートガイド」のスタッフの皆さん（ほとんど御船町民）とともに、「恐竜のまち御船町」の魅力を全国に発信していきたいと思います！お子さんやお孫さん、お客さんと一緒に、ぜひ一度「化石発掘体験場（観光交流センター）」に足を運んでみませんか。



1_家族や友達と一緒に化石発掘する参加者たち
2_分からないことは恐竜観光ガイドが丁寧に教えます。

旬の野菜

レシピ

副菜

トマトコンソメスープ



国内のトマト産地で、最も沢山作っているのは熊本県です。塩トマトでも有名ですね。続いて意外にも北の北海道が多く、茨城県と続きます。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われてきたくらい、トマトの栄養価は非常に高いものです。旬のこの時期にサラダはもちろんですが、今回のようなトマトの酸味でさっぱり味のスープで夏ばて予防をしましょう。ベーコンやウインナーを入れても美味しいです。

材料(4人分)

じゃが芋	120g
玉ネギ	80g
人参	40g
トマト	120g
パセリ	少々
水	600cc
コンソメスープ	2個
塩	適宜
コショウ	適宜

栄養価(1人当たり)

エネルギー	48kcal
タンパク質	1.1g
脂質	0.2g
炭水化物	10g
カルシウム	12mg
鉄	0.1mg
塩分	1.2g

作り方

- ①じゃが芋、玉ネギ、人参、トマトは1cm角に切る。
- ②鍋に、水とコンソメスープを入れ、①のトマト以外を入れ火にかけて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③最後に②の鍋にトマトを入れ1~2分煮込み、最後に塩コショウで味を整え、みじん切りのパセリを散らす。

※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

▼今年の夏はとも暑いですねー。家ではクーラーをつけっぱなしにしないと耐えられないこの頃。来月の電気料金が恐ろしいところです。そんな暑さの中、外で遊んでいる子どもたちを見かけます。日焼けするのも夏休みを元気に過ごせている証拠ですね。

みんな元気に健康教室

町健康づくり地区推進員(85名)は、地域住民の健康づくりのために旧小学校区単位で活動をしています。7月には、小坂地区、御船②地区、七滝地区、御船①地区、高木地区、上野地区でそれぞれ地区のテーマに沿って健康教室を実施しました。多くの人が参加し、健康について考える1日となりました。

◀みんなでストレッチをしている様子

