



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

いちご大福

材料（14個分）

もち粉	150 g	こしあん	500 g
水	180cc	いちご（小）	14個
砂糖	70 g	片栗粉	少々

作り方

- ① もち粉、水、砂糖を合わせてこねる。
- ② 蒸し器にふきんをしいて①を流し、ふきんの端をちょっと高くしておく。12～13分強火で蒸す。
- ③ いちごはへたを取り、こしあんて包んでおく。
- ④ ②を14個に分けて平たくして丸め、③を包む。

■栄養価（1個分あたり） エネルギー 120.3kcal

たんぱく質	4.3 g	炭水化物	24.7 g
脂質	0.3 g		

今月の旬 いちご

いちごにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、肌・皮膚を若々しく保つ働きがあるといわれています。

またウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪やがん予防をする効果もあるといわれています。

二人の勇気に感謝状 ～法勝寺中学校生徒 負傷者救護～

感謝状を贈られたのは法勝寺中学校、かめ おゆうじ 亀尾勇志君（3年）と ふじの いつき 藤野樹君（3年）。二人が負傷者を救護したのは2月23日で、部活動でランニング中に中学校近くにある長田神社の前を通り過ぎようとしたとき、石段を転落する男性を発見しました。

亀尾君は頭部にけがをして出血している男性を、一緒に来ていた奥さんからハンカチを借りて止血。男性が石段中腹付近で止まっていたため、更に転落しないように自分の体で支え止血を行い、藤野君は一緒に来ていた孫が心配しないようにと離れた場所で世話をしました。

米子消防署の武本和之署長は「見た瞬間に応急処置が出来るというのはすばらしい。救急搬送まで協力してくれて感謝している。」と話し、法勝寺中学校の遠田佳代子校長は「学校で取り組んでいる救急救命法の講習が実際に出来たということが非常にうれしい。」と二人を笑顔で称えました。

「応急処置は初めてで正直怖かった。でも必死だった。」という亀尾君。藤野君は「男性の無事を知らされほっとした。でも怖かった。」と、二人は照れくさそうに話しました。



（左から）
遠田校長・藤野君・亀尾君・武本署長