



今月の食材 菜の花

「菜の花」はアブラナ科のとても栄養価の高い緑黄色野菜で、β-カロテンやビタミンA・B1・B2・C、鉄やカルシウム、カリウム、食物繊維が多く、ガンや高血圧・カゼの予防や冷え性・美肌効果もあります。鉄も豊富ですので、貧血気味の方には積極的に食べていただきたい食材です。

作り方

- ① 菜の花は軸の下のかたい部分を1～2cm切り落とし、熱湯でゆで、ざるに広げて冷ます。あら熱がとれたら2cm長さに切る。
- ② ちくわは縦半分に切ってから薄切りにする。
- ③ すり鉢に練りごまと薄口しょうゆを入れて混ぜ合わせ、①の菜の花と②のちくわを加えて和える。

菜の花とちくわのごまあえ

材料(4人分)

- 菜の花 1束 (約200g)
- ちくわ 1本 (30g)
- 練りごま (白) 大さじ1強
- 砂糖 小さじ1
- だし汁 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1

●栄養価 (1人あたり)		エネルギー	44kcal
・たんぱく質	3.8g	・脂質	1.6g
・炭水化物	4.6g	・食塩相当	0.4g

今月のMYベストショット

今月は4月10日に行われた入学式の一コマです。町内小学校の新入生は110名。少し緊張した表情で在校生の拍手に迎えられ入場しました。これからたくさんの思い出を作ってほしいですね。(写真は会見小学校)



あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。

※応募方法等は、なんぶSANチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331 <メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

南部町の子どもたちを見れば、元気で魅力的な本町の姿が見えてくるでしょう。
住みたい町、南部町。そんな南部町にしたいものです。



本年度から教育委員会では「おせの背中を魅せよう町民運動」を展開します。この事業の詳細内容については、すでに本誌等でご案内していますが、一言で言えば大人であるわれわれ「おせ」が、家庭や地域の中で子どもたちに見本を示すという町民運動です。地域の皆様には、あいさつ・言葉づかい・笑顔・身だしなみ・・・といったご自身の「おせの背中」を魅せてやってください。
すべての町民の皆様が「おせの背中」を魅せることのできる「魅せ場」を作っていただき、自身の魅せることのできる背中の範囲内で、積極的に関わっていただきますようお願いいたします。

本町では、地域活動の中で、あるいは町内各校で導入されているコミュニティ・スクール制度(地域協働学校)など、子どもたちの教育において町民の皆様が積極的に関わっていただくことで「地域の子どもは、地域が守り育てる」という意識が醸成されています。



おせの魅せ場

教育次長 中前三紀夫