

今月の MY ベストショット



1月19日に行われた新春走り初め式（しあわせ主催）から1枚。寒空の下38人が参加。当日は赤猪岩神社で今年1年の健康などを祈願して頂きました。



子育て総合支援センターのびのびから。絵本や手遊びで楽しみました。（1月18日）



あなたのイチオシ、おもしろ写真を送ってください。
 <TEL>66-3331
 <メール>nanbusan@toun.nanbu.tottori.jp



【材料】(5人分) ■1人当たり39kcal・食塩相当量0.5g
 大根/400g なめこ茸/100g 大根菜/適宜
 ゆず/適宜

≪調味料≫

酢/大さじ1
 味噌/大さじ1/2
 砂糖/大さじ1/2



手作りみそを使用(めぐみの里)

じげの食材を使って1品いかが？ なめこのおろし和え

昔から大根の根の部分には分解酵素が含まれていて、消化促進や胸やけや胃酸過多、胃もたれ、二日酔いなどに効果があると言われていています。またビタミンCも多く、特に皮のほうにより豊富に含まれています。また葉の部分は緑黄色野菜の仲間です。カルシウム、カロチンなども多く含まれていてお肌に良いそうです。

【作り方】

- ① 大根はおろして水分を切っておく。大根菜は刻んでゆでる。
- ② なめこ茸はさっとゆでて冷ましておく。ゆずは皮を千切りにする。
- ③ おろし大根となめこ茸と調味料を和える。
- ④ 器に盛りつける直前に大根菜を和え、盛りつけたらゆずのをのせる。

【協力】南部町食生活改善推進協議会

木の事とは
 いえ、日頃
 の手入れが
 疎かになっ
 ていたと反
 省しました。



自宅の松の木

昨年夏の猛暑により、秋に庭の松の葉が赤く枯れてしまいました。従兄に相談すると、カビに対する抵抗力が無くなった状態ではないかと言われ、消毒と肥料をやって、春まで様子を見る事にしました。幹に消毒をしたら、カビが落ちやすくなるので、ヘラで丁寧に除去すると良いとのアドバイスも受けました。毎年、葉にだけ消毒をしていましたが、今回は木の幹にも消毒をしました。

古木にはコケなど生えるのが当たり前という感覚がありましたが、人間の身体に置き換えて考えてみると、病気(カビ)になったら当然医師に治療してもらい、食事で栄養をとり、病気になる健康な体づくりをします。樹木の事とは、いえ、日頃の手入れが疎かになっていたと反省しました。



猛暑からの意識改革
 健康福祉課課長 伊藤 真