



今月の食材 モロヘイヤ

野菜の王様といわれるモロヘイヤはカロチンやミネラル、ビタミンを豊富に含みます。老化の原因である活性酸素の働きを抑える効果があるカロチンは野菜の中でトップクラスの健康緑黄色野菜の代表です。またオクラには糖尿病予防やコレステロールを低下させる働きがあります。

モロヘイヤとオクラの「ダブルねばねば」で夏バテを吹き飛ばしましょう。

夏バテ解消!!ねばねば元気みそ汁

材料(2人分)

モロヘイヤ	50g
オクラ	2本
だし汁	300ml
白味噌	20g

※今回は白味噌を使用しましたが、味噌の種類や量は好みで。

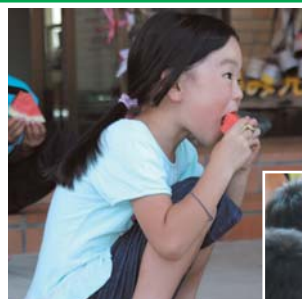
作り方

- ① モロヘイヤは茎から葉を外して、ざく切りにします。
- ② オクラはヘタの部分(苦みがある)を切り落とし、小口切りにします。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、モロヘイヤとオクラを加えひと煮立ちしたら、味噌を溶き入れて出来上がりです。

■栄養価 (1人あたり)		エネルギー	33kcal
・たんぱく質	2.4g	・脂質	0.5g
・炭水化物	5.3g	・食塩相当	1.0g

今月のMYベストショット

今月は表紙と同じ、あいみ児童クラブの様子です。8月7日は旧暦の七夕。この日は紙芝居やクイズで楽しんだ後、お待ちかねのスイカ割り大会!みんなで一緒に食べたスイカは、この夏イチバンの味でした。



◀おおきな口でパクッ!うん、甘い!

▼う〜…おなかいっぱい…でもまだ食べるゾ!



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



アーチェリー女子団体 ロシアとの3位決定戦での的を狙う川中香緒里選手

※産経ニュースmsn.com「ロンドン五輪特集・アーチェリー」より転載

汗をかいています。私も、精一杯の汗を流せる人であり、まわりの人の汗に共感できる人でありたいと思います。

日々の生活の中を振り返ると、仕事でも、趣味の世界でも、いろいろな場面で、いろいろな人が、一生懸命に取り組み、たくさん汗をかいています。

多くの人に感動を与えたのは、オリンピックという華々しい舞台がそうさせたのでしょうか?

時代は今変わっていく。僕たちには願いがあふれている。という歌詞が始まる、ロンドンオリンピックのテーマソング。画面を食い入るように見ながら、メダルの色が云々ということも気にはなりますが、最後は、全身から滴り落ちる汗まみれの選手の姿に感動し、共感する自分がいました。



流した汗は共感を生む
総務・学校教育課課長
野口 高幸

流した汗は共感を生む

野口 高幸