



小さなお子様ぴったりの朝食を紹介します。
あわただしい朝は、主食とおかずと何品も作る
のは大変です。栄養たっぷりの朝ごはんを食べさ
せてあげるにはいろいろな食材を入れた、一皿メ
ニューがおすすめです。
いちごが美味しいスムージーを添えました。

いちごのスムージー

材料(1カップ分:約200ml)

いちご	1/3カップ分
プレーンヨーグルト	大さじ2
牛乳	160ml

作り方

材料をミキサーにかけてカップに入れ、小さく切った
いちごを添える。

■栄養価 (1人あたり)	エネルギー	205kcal
・たんぱく質 9.9g	・脂質	7.0g
・炭水化物 30.1g	・食塩相当	0.1g

ポケットサンド

材料(1人分)★1才半~2才児用の分量です

食パン(6枚切り)	1枚
ほうれん草	20g
卵	1/2個
マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ① 耳の部分を持った食パンを半分に切り、軽く焼く。
- ② ほうれん草と卵はゆでて細かく刻み、マヨネーズ
で和えておく。
- ③ 食パンの厚みに切りこみを入れてポケットを作り
②をはさむ。

■栄養価 (1人あたり)	エネルギー	193kcal
・たんぱく質 6.9g	・脂質	10.3g
・炭水化物 17.9g	・食塩相当	0.7g

今月のMYベストショット

今月は野口勝樹さん(谷川)から、とんどさんの
様子が届きました。投稿、ありがとうございました。

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



歳神さんを先頭に地区内を歩きます



栄養たっぷり古代米、
ご賞味あれ

出納室会計管理者

山根 修子

昨年(2012)は古事記千三百年の記念の年で、南部町でも
さまざまなイベントがありました。その中でも赤
猪岩神社が大きく取り上げられた事で、忘れていた
子どもの頃の思い出が蘇りました。小学校の校外授
業でこの神社を訪れ、大國主命の受難神話を先生か
ら聞き、大きな岩に手を合わせました。あの時に見
た岩は赤かったと思っただけですが、子どもの頃の記
憶なんて曖昧なものですね。

さて、この赤猪岩神社の売店で一月にお目見えし
た「赤猪岩古代米」...うっすら赤みがかったこの米
は、圃場の標高によってその色が変わるらしく、神
様だけがその色を知っていらっしやるのかもしれない
せん。食物繊維やミネラルたっぷりの古代米が、
手間要領の懐で大切に育てられ、一束ひと束ハデに
かけて作られました。なんとも身体に良さそうなお
米ではありませんか。最近(2012)は米の粉でおいしいパン
もできるようになりました。この古代米で桜色のパン
ができてしまうんですね。あいみ手間山地域振興協議会
ではホームベーカリーの貸し出しもあるそうです。
桜色のパン作りに挑戦してみませんか？



米袋も個性的です