

今月のMYベストショット



今月は取材先で撮った写真をご紹介します。自分の限界に挑戦する姿に感動し、保育園児に癒され・・・夏の暑さを少しだけ忘れるひとときでした。

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S A Nチャンネルまで
 <TEL>0859-66-3331 <メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



【材料】(4人分) ■1人分463kcal・食塩相当量0.6g
 ごはん 800g
 卵 4個
 牛乳 大さじ4
 トマト 1個
 ほうれん草 120g
 ごま油 大さじ1
 塩 小さじ1/3

じげの食材を使って1品いかが？

かんたんたまごトマト丼

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほどトマトはさまざまな効能があります。生で丸ごと1個食べても約40kcal。血圧を下げる作用や脂肪の消化を助けたり、血液の流れをよくするなどと言われており、高血圧や肥満予防の強い味方です。

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草はざく切りにし、さっとゆで塩ひとつまみをふる。(ゆで過ぎない) 器に盛ったごはんの上に盛り付ける。
- ③ 卵は溶いて牛乳、残りの塩を混ぜる。
- ④ フライパンにごま油半量を熱し①のトマトを炒める。そこへ残りのごま油を加え、③の溶き卵を流し入れ、外側から中に円を描くように混ぜる。半熟状になったら②の器に盛り付ける。

【協力】南部町食生活改善推進協議会



でんでんむしさん頭だして！

手に心を込めて当てるだけの簡単な行為ですが、小さい頃のやさしい気持ちのつながりで安心して暮らせる南部町の大切な力になっていくと思う今日この頃です。

保育園で子ども達が転ぶと、泣きながら近くの大人に助けを求めてやってきていました。「どこが痛かったの？」と言いながら、「痛い痛い飛んで行け〜！」と患部に手を当て、なでよくさすってあげると、魔法にかかったようにニコッと笑顔になって「治った」とまた元気に走り出していきました。悲しい時も不安な時も、同じように背中に手を当てたり手を触れたりしながら隣に座って話を聞いてあげると、元気が復活。うれしいときのハイタッチはなおさらウキウキします。



心を込めて
つなごう
統括園長 宮倉 清美