



古城保育園(三村想子園長)では、琴や太鼓の和楽器の演奏に取り組んでいます。

琴は年長を対象に、週に1回、遠山豊子さん(内牧2区)が指導されています。遠山さんは、「NPO法人 邦楽指導者ネットワーク21」の会員で、事業の一環としてボランティアで協力されており、昨年の山田保育園に引き続き2園目です。

「園児たちは、爪を付け琴を弾くのが大好きです。琴を練習することで、感性が豊かになりますし、礼儀作法も学んでいます。」と三村園長。

園児たちは、2月12日(日)には天草郡市から視察に来られた保育園長たちの前で、2月21日(火)には古城小学校の児童全員の前で、曲名「さくら」などを披露し、春らしい素敵な音色を贈りました。

鶏肉つかって クッキング

～食生活改善推進員協議会～

《材料》4人分

- | | | | |
|-------|-------|--------|------|
| ・鶏胸肉 | 2枚 | ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・人参 | 小1/2本 | ・みそ | 40g |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・みりん | 大さじ1 |
| ・ピーマン | 1個 | ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| ・えのき | 1/2袋 | ・七味唐辛子 | お好みで |
| ・しいたけ | 4枚 | | |

【作り方】

- ①人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけはせん切りにし、えのきは根元を切って長さを半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏胸肉を色よく焼いてとり出し、食べやすい大きさに切る。
- ③②のフライパンで!をさっと炒める。
- ④天板に②を並べ、みそだれ(みそ、みりん、マヨネーズ)少量を塗り、③をのせる。残りのみそだれをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで5~7分焼く。
- ⑤④を器に盛り、好みに七味唐辛子をかける。

※冷蔵庫に残っている野菜や季節の野菜を利用するとよいでしょう。

み鶏 肉の 照 焼 き



《栄養士より一言》

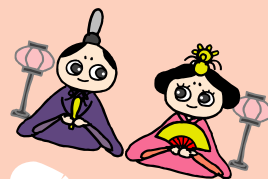
一般に玉ねぎというと黄色種のことを指しますが、他に、シチューなどに使われる小玉ねぎや生食される白玉ねぎ、紫玉ねぎがあります。春に出る辛味の少ない新玉ねぎは、黄色種を早取りしたものです。

玉ねぎ独特の辛味と香りは硫化アリルによるもので、加熱すると変化して糖質と一緒にするため、甘味(プロピル・メルカプタンといい、砂糖の50倍の甘さ)がでます。この硫化アリルには、消化液の分泌を助け新陳代謝を盛んにしたり、ビタミンB1の吸収をよくする働きもあります。そのためビタミンB1不足から起こる、疲労、食欲不振、不眠、精神不安定、精力減退などに効果があります。その他、血液凝固を遅らせるはたらきもありますから、糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防にも有効です。しかし、硫化アリルは水に溶けやすく、加熱により甘味成分に変化するので、栄養素を摂ることが目的なら生食がおすすめです。

うま味をとる場合と栄養を摂る場合とを上手に使い分けましょう。



孫と いっしょ



市原さんのお宅は、トマト栽培と畜産を主体とした専業農家で、おばちゃんは、手打ちそばのお店も出しています。

ひいおばあちゃんは入院中ですが、ひいおじいちゃんは、子守り上手でひ孫と遊ぶのが大好きです。

朱沙ちゃんはいよいよ春から一年生。これからも楽しみがいっぱいのご一家です。

おばあちゃん市原民子さん、ひいおじいちゃん偉久さん (波野)
お孫さん朱沙ちゃん(6歳)、朱梨ちゃん(4歳)、温子ちゃん(1歳)