



小学校に本物のシャガールの版画がやってきた!

熊本県立美術館の30周年記念行事の一環で、美術館の作品を持ち出し学校で展示してくれる「スクールミュージアム」が6月20日、宮地小学校で行われました。「この企画を知り、子どもたちにぜひ見せたいと応募したら67校中の10校に当選。せっかくなので今日は、保護者や地域の方にも見に来てもらいました」と工藤校長。

音楽室はこの日だけ「シャガール」と「浜田知明」美術館に早変わり。県立美術館の学芸員の説明を聞きながら、本物のアートを楽しみました。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

* 材 料 (4人分) *

なす	2本		
みょうが	2個		
たれ	白すりごま	大さじ1	
	酢	大さじ1	
	しょうゆ	大さじ1	
	砂糖	小さじ1	
	みりん	小さじ1	
	豆板醤	小さじ1/2	

* 作り方 *

- ①なす2本はヘタを切り落として縦半分に切り、ヘタ側1cmを残して縦に5mmの切込みを入れる。蒸気の上がった蒸し器で10分蒸し冷蔵庫で冷やす。
 - ②みょうがは、千切りにして水にはなしシャキッとさせる。
 - ③たれ用の調味料をボール等で混ぜ合わせる。
 - ④器に①を放射状に並べ、みょうがをのせ、食べる直前にたれをかける。
- <メモ>なすは、耐熱皿に入れてラップをかけ電子レンジで4～5分加熱しても良い。

蒸しなすのナムダレかけ



※この料理の作り方が食生活改善推進員の出演で、インターネットTVで放送されています。そちらもご覧下さい。

< 栄養士より一言 >

なす・低たんぱく、低エネルギーの野菜

夏野菜は全般的に体を冷やす作用がありますが、特になすはその効果が高く昔から高血圧症やのぼせ症の人に良いとされてきました。ただし冷え症の人や妊婦さんは多食は避けてください。主成分は糖質です。カルシウム、鉄は比較的多いのですが、他はビタミンA、B1、B2、Cをごく少量含んでいるだけで栄養価はあまり高くありません。しかし組織がスポンジ状で油をよく吸収するため植物油を使って調理すると植物油のリノール酸やビタミンEをたっぷり摂取できます。コレステロールが気になる人にはおすすめです。

先月号で紹介しました「そばお好み焼き」は、食生活改善推進員協議会が実施するヘルスサポーター21事業で波野中学校3年生(現高校1年生)が健康と食生活についての学習を行ったあと、生徒の皆さんが、波野で採れる食材を使った料理を10数種考案された料理のひとつでした。



孫といっしょ

洋菓子屋を営む田野さん宅の看板娘は、元気な小学一年生。家族みんなが仕事で忙しい夜もたびたびあるけど、ちゃんと自分のことをして待っています。最近、商品の味見をしては、きちんと意見を述べるそう。「将来の夢はケーキ屋さん」という結唯乃ちゃんにおじいちゃんもうれしそうでした。実現したら4代目だそうです。

< 町1区 >

おじいちゃん 田野 勝 喜さん(70歳)、
 おばあちゃん 子ヨ子さん(67歳)、
 お孫さん 結唯乃ちゃん(6歳)