

栄養満点！夏バテを乗り切れっ！



元気応援宣言！！

48

町食生活改善推進協議会だより

夏の豚汁



《作り方》

- ①豚肉は塩をふっておく。
- ②Aは食べやすい大きさに切り、鍋にオリーブオイルを熱して炒める。
- ③Bを加え、沸騰したら豚肉、しょうゆ、ショウガを加えてアクを取りながら弱火で10分ほど煮る。
- ④仕上げに半分に切ったミニトマトと薄切りのオクラを入れ、火を切る。

貝だくさんで食べごたえ十分。
冷やして食べてもおいしいですよ！



《材料（4人分）》

オリーブオイル	少々	しょうゆ	小さじ4	[A] ピーマン	2個
オクラ	4本	ショウガ（みじん切り）	少々	ナス	2本
ミニトマト	8個			[B] だし汁	400ml
				酒	大さじ1

《1人分》エネルギー（146kcal）、タンパク質（9.2g）、脂質（8.3g）、カルシウム（34mg）、食塩（0.7g）

「オシドリを見に行こう」の最終回です。

「皆さん、ショッピングに出かける時間を少し早めて、子どもたちに見せてやってください。オシドリを見て、自然環境の大切さ、優しい心、美しいものを見る目を養う機会になるでしょう。また、野鳥保護の観点ばかりでなく、一つ一つの地道なボランティア活動の積み上げ

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話72・0271）

「日南町の矢田貝昭さんの記事」

「オシドリを見に行こう」の最終回です。

「皆さん、ショッピングに出かける時間を少し早めて、子どもたちに見せてやってください。オシドリを見て、自然環境の大切さ、優しい心、美しいものを見る目を養う機会になるでしょう。また、野鳥保護の観点ばかりでなく、一つ一つの地道なボランティア活動の積み上げ

によって、オシドリを日野町の観光資源に育て上げたボランティアグループにも頭の下がる思いです。エサやり、エサ集め、見学者への説明案内。入場料をとる施設の案内より親切、ていねい。オシドリを愛する心が伝わってきます。オシドリに感激、ボランティアの人に感動です。日南町にも多くの観光資源があります。何をしたらよいか考えてみたい」（おわり）

オシドリにゆ〜す VOL.224

～となりの町から③～



みごと、みごと。全員集合だ
【撮影者】矢田貝 昭さん（日南町）