

せんひなものがたり 千雛物語

雛人形としての役目を終えて引退後、日野町のまちなかで第二の人生を送っている福よせ雛たち。そんなお雛さまたちは、今日は何をして過ごしているのでしょうか？



暑い中よう帰ってきた！
ゆっくりしていき♪

ゴーヤとパプリカの和風あえ

カンタン！時短！
おすすめレシピ



《材料》 (4人分)

- ゴーヤ 1本
- パプリカ 1個
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ 1
- かつお節 3g

(A) 塩…小さじ 1/2
砂糖…小さじ 2

《作り方》

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンでわたを取り除き、薄切りにする。
- ② パプリカは縦半分に切り、へたや種を取る。薄切りにし、半分の長さに切る。
- ③ ボウルにゴーヤと (A) を入れてもみこみ、10分ほど置いてから水気をしっかりしぼる。
- ④ 別のボウルにゴーヤ、パプリカ、めんつゆ、かつお節を入れてあえる。

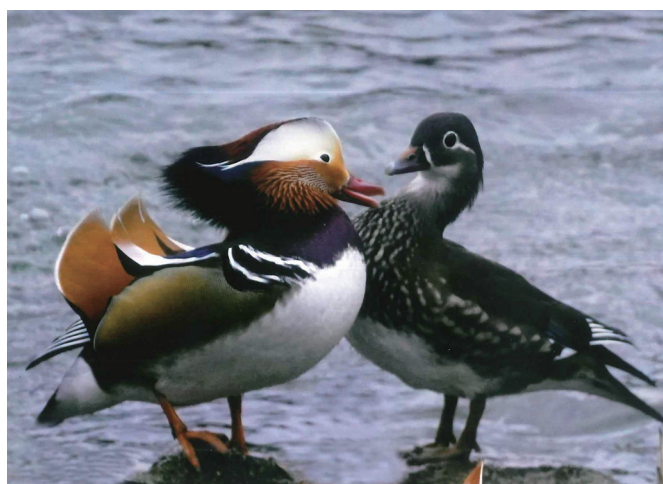
《コメント》

★ゴーヤは今が旬の夏野菜です！ビタミンCが多く含まれ、免疫力向上やストレスの緩和に効果が期待できます。その他にも、腸内環境改善や貧血予防に効果のある栄養素も豊富なゴーヤを食べて夏を乗り切りましょう！



【1人分】 エネルギー (25kcal)、たんぱく質 (3.1g)、脂質 (0.2g)、ビタミンC (49mg)、食塩相当量 (0.9g)

オシドリにゆ〜す VOL.320 ～オシドリ天使③～



愛しているよ！ありがとう!!よろしくね！

【撮影者】福田一寿さん (安来市)

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田 (電話72・0271)

佐々木先生のお便りによりますと、かつて日野町を訪れた先輩から話を聞いた6年生が、5月頃から打診して来たそうです。先生も今年の夏こそはと考えておられましたが、先日「コロナ、熱中症、手足口病などのため仕方なく断念します」と連絡が入りました。

「不実施を伝えた時に、黙り込んだ子どものことを思うとつらい。事情が好転すれば来春にもチャンスがある」と先生は希望を持っておられました。

山村遊学推進の先生、送り出す家族、理解する学校、社会状況など、どれ一つ不都合でも成り立ちません。長年、当たり前のようを迎えていた佐々木先生の山村遊学が、今、夢物語に見えてきます。

(つづく)

