



これはおいしい!

ビクニツクのお弁当

げ煮汁と水 二五〇cc
(いりこの佃煮)
いりこ 四〇g 砂糖
大匙一杯 醤油 大匙
二杯

③ 里芋は小口に、人参は輪切りにしてやわらかく煮ます。
これらをきれいに盛り合わせ、みかんの輪切り二切(一個)を添えます。

里芋 二二〇g 砂糖
大匙二杯
人参 五〇g 醤油
大匙三杯

二、三色にぎりとは塩鯖(三色にぎり)
焼き
御飯 二人分 黒ごま
黄粉、砂糖、青のり
塩鯖 一四〇g マーガリン 大匙一杯

秋晴れのお天気が続きますと、お祭があつたり、一緒に旅行をしたり、運動会があつたりして、弁当を食べる機会が多くなつてくるものです。

食事を共にすることはたのしいのですが、皆そろつて同じものを食べる時はなおさらです。

弁当は家で作ったものがいちばん安心して食べられるものですから、栄養衛生の知識を活用してなるべく家で作りたいたいです。

次に二、三の経済的でおいしいおにぎり弁当の献立を記しましょう。

一、赤飯にぎりといりこ佃煮と煮
「赤飯にぎり」
もち米 二八〇g さくげ 米の一割さ

① さくげを洗い水を入れて二〇分くらいゆでます。もち米は洗つてザルに入れて水きりをします。さくげのゆで汁と水を含ませたものを二五〇cc入れ、豆と米を入れてよく混ぜます。沸とうするまでや、強火で、ふいてきたら弱火にして一五〜二〇分、あとは余熱でむし、七〜八分して移します。冷めたら三角ににぎり、ごま塩をつけます。

② いりこは小さめのものを選び、くずを除いたら、中火でよくいります。別の鍋に砂糖と醤油を煮つめ、いりこを入れて火から下します。
③ にぎりとは塩鯖の間をはらんや薄板で区切りそのわきに味噌漬や奈良漬などを添え、又みかんの輪切りか、塩水に浸したうさぎりんご等を盛り合わせます。(公衆衛生課)

話題

★折詰にご用心

天高く馬肥ゆる秋の行楽のシーズンが訪れ、暑い夏から開放されてのびのびと食生活をたのしむ季節となりました。

中毒をみないとも限りません。本年食中毒の原因となつた食品をみてみますと折詰によるものが大部分です。折詰による細菌性食中毒を防ぐにはいろいろの方法がありますが、とくに次のことに注意しなければなりません。

- (1)原材料は新鮮なものをえらび、くさりやすい材料をさけること。
(2)煮るときは完全に煮て味をこくするなど調理を完全にする。
(3)調理器具は清潔なものを使用すること。
(4)調理後各食品を十分さましてから詰め合せをしたり、冷蔵庫や防虫防鼠設備のある処に保管すること。
(5)業者が折詰を販売するときは必ず調整日時を標示すること。
(6)折詰でいろんな会食をするときは調整後なるべく早く食べるようにすること。
(7)調理の前後に手洗を十分にすること。

★こわい毒だけ

次に秋の味覚をそめるものにきのこ類がありますが例年毒茸による中毒が発生しています。毒茸としてはニガクリタケ、一本シメジが代表的なものです。

茸による中毒は食べてから中毒症状が早く出ますし、その手当が悪いと死ぬことさえありますので十分注意して頂きたいものです。毒茸は見た目と色彩のものが多いため、なれない茸はぜひ専門家の鑑定後に食べるよう注意しましょう。(公衆衛生課)

食慾の秋……だが

食中毒の秋でもある



「歯は健康の見える窓」という言葉にならんで、眼は心の窓々という言葉があります。十月十日は皆さん御承知のように「眼の愛護デー」であります。眼は活動の中心であり、慰安の中心であり、同時に美貌の中心でもあります。私たちのからだの中で最も大切な器官の一つです。昔から「百聞は一見にしかず」といわれていたように、人々の知識の多くの部分は眼から入り、自然の風物を愛し、絵画や彫刻を鑑賞し、映画や演劇を楽しみ、読書三昧の境地にひたるなど、みな健康な眼があつて始めて得られる幸福です。



目は口ほどに物をいい

十月十日は眼の愛護デー

しかしこのような偉人や天才は別として、一般の人が視力を失つた時には知識の吸収にも、生活のよるこびにも大きなさわりとなることは

いうまでもないことです。両方の眼を一日包帯したただけで精神の錯乱を起す人があります。黒の生活が一生涯続いたら一体どうでしょうか。美しい眼、健やかな眼を持つた貴方に油断はありませんか、悪魔は今現在貴方の眼をねらっているのです。このようなことを考えますと、眼を愛護して視力を保ち失明を防ぐことこそ、完全な生活の第一歩と云えるでしょう。秋は、稔の秋、食欲の秋、読書の秋と色々よばれています。秋の紅葉や田園の黄金の波といった風景を眺めることも栗や赤く熟した柿を眺めて舌つづみをうつつとすきな書物を読むように読むことも健康な眼がなければできません。「眼の愛護デー」を迎えて、私達の眼がいつまでも健康であるようお互いに注意したいものです。先ずその第一歩としてこの日にあなたの眼を医者に見てもらつてはどうか(予防課)

あき

荷物を積んだままのトラック

お客を乗せた貸切バス、ハイヤーは勿論、三輪車、オートバイ

までも遠慮なくそのまま船に乗り込めるといふ便利な船を御存知ですか?

これが長洲(熊本県)と多比良(長崎県)の両港を一直線に結ぶ有明海自動車航送船「有明丸」です。

有明丸は四五〇トンもあるスマートなフェリーボートで、安定感もよくその上無電設備も準備中ですから絶対安全な小型ホテルともいえます。

おまけにこの船は、運転手も乗客も二階に上つて見晴らしのよい景色を眺め、快よい潮風を満喫しながら旅が出来るというんですから全くすばらしいです。

しいでしょう。

この方法をとると今まで汽車で大廻りしていた有明海を片道四十五分でゆけるんですから、いわば自動車のために出来た海のかげ橋ともいえるようです。

又本事業は別府―阿蘇―雲仙を結ぶ新しい国際観光ルートとして観光バスなどの利用も大いに期待されます。

秋は観光のシーズンですが「有明丸」はバスも一緒に運んでくれるのですから便利の上なし、阿蘇や雲仙へ日帰りの旅行もできるというわけなんです。

「今のところ利用のほとんどが長洲港発の便、二便と多比良港発の五、六便ですがその他の時間も利用されたいし、貨物運搬のトラックなども

ぜひ一度ためていただきたい。」

と当局ではいつています。

今日では港湾の整備も益々進められ、それによる航送船をもう一隻建造して航送船を増すことも計画されており、正に画期的な公営企業として交通、観光、経済、産業文化などいろいろの面に大きく寄与するものがあるといえましょう。

(広報課)

観光バスはこちらへ

有明海航送かえる

