レバー料理はいかゞ

—夏やせの回復にゼヒ—

涼風がたちはじめるとともに、食慾も出てくる。これからは秋の材料をうまくとりいれて、夏やせ回復のためにうんと栄養を摂りたいもの。

なかでも肝臓は各種のビタミンを沢山含んでおり、値段もやすいので、夏やせ回復にはもってこいの食品。たゞ特有の臭みがあるので、味噌、醤油、酒、生姜のおろしたもの、大根おろしなどに一夜清けておけば大体臭みは消える。では肝臓を利用した料理を二つ。

レバーの青じそ揚げ……☆

材料（五人分）レバー一〇〇g大根卸し、味噌三〇g、玉葱五〇g、人蔘五〇g、青じその葉一五枚、油三〇g、片栗粉大匙四杯。作り方、レバーを大根卸しに一夜つけて臭みをとり、小さく切つて玉葱人蔘のみじん切りと共に油でいため、味噌で味をつける。青じそは洗つて水気を布巾でとり、レバーをぬつて二つに折り、合せ目のまわりに薄い衣（片栗粉大匙四杯に水大匙三杯）をつけて油で揚げる。（一人分）蛋白質六g熱量一五四カロリー、価格一三円。

レバーケチャツフ煮……☆

材料（五人分）レバー二五〇g、葱六〇g、油大匙二杯、片栗粉少々、トマトケチャツプ大匙四杯、ソース大匙三杯、生姜、醤油。

作り方　レバーを生姜醤油に一夜浸し、これを二・五cm角に切り、片栗粉をまぶして、葱と交互にさし、これを一人四本ずつ作り、油で炒めてトマトケチャツプとソースを入れて煮る。（一人分）蛋白質、一〇、五g、熱量一三二カロリー価格二〇円。

健　康　ノ　ト

徐々にということ

—秋口の離乳のコツ—

離乳とは乳を全くやめさせることではない。乳のような流動食から徐々に乳以外の半流動食、更に普通食へと移していくこと。この「徐々に」ということが大切。

乳児が一定の時期に達すると、乳だけでは鉄分、糖質、ビタミン類などが不足してくる。それでもなお乳だけ与えていると、貧血のため顔色はあお白くなり、体重のふえ方もへり、骨格や筋肉の発育も悪く、病気に対する抵抗力も弱まつてくる。

そこで離乳の時期は、生後五〜六カ月頃から始めて満一年で完了するのがよい。個人差もあるから、医師に相談すること。季節としては注意深く行えばいつでもよいが、秋口から冬にかけてが最も行い易い。

離乳を行う時の注意……☆

授乳を規則正しくする。又、離乳を始める前から水分や果汁、肝油、スープ等適当に与えておく。

▽母親は食器や手指、食品の清潔に注意する。

▽最初は軟い消化し易いもの少量一種類。次第に濃いめ、かためのものに移してゆく。味はうすく。いろ〳〵な食品をまぜ合せない。

▽離乳の初期にうすいおもゆ等を水いめのものにすると共に、卵や白身の魚果物野菜等も十分に与える。

▽便の様子、機嫌、全身の調子に注意しながら進めていく。

▽食物は授乳前の与え、順次乳の量と回数をへらしていく。そして離乳開始後普通六カ月目位で主食を三〜四回とし、乳とおきかえて離乳は完了。

（衛生部）

国体用県旗・県民の歌を募集します

待望の第十五回国体を明年にひかえ、これを機会に一般から熊本県旗と熊本県民の歌を募集します。応募要領は次のとおり。

（熊本県旗）

☆　国体の際に、県の表徴として使用する高雅にして新鮮な図案。

・用紙　画用紙八ツ切（26cm×36cm）

・色彩　三色以内

・原稿は折らずに巻いて送ること。封筒には「国体県旗応募」と朱書のこと

（熊本県民の歌）

☆　各方面からみた本県の特性を讃え、あわせて県民の理想を織込み、弾力に富んだ親しみのある歌詞。

・長さ　三節程度（一節六連以内）

・用紙　原稿用紙又は洋紙

イ　ハガキの使用はお断りします。

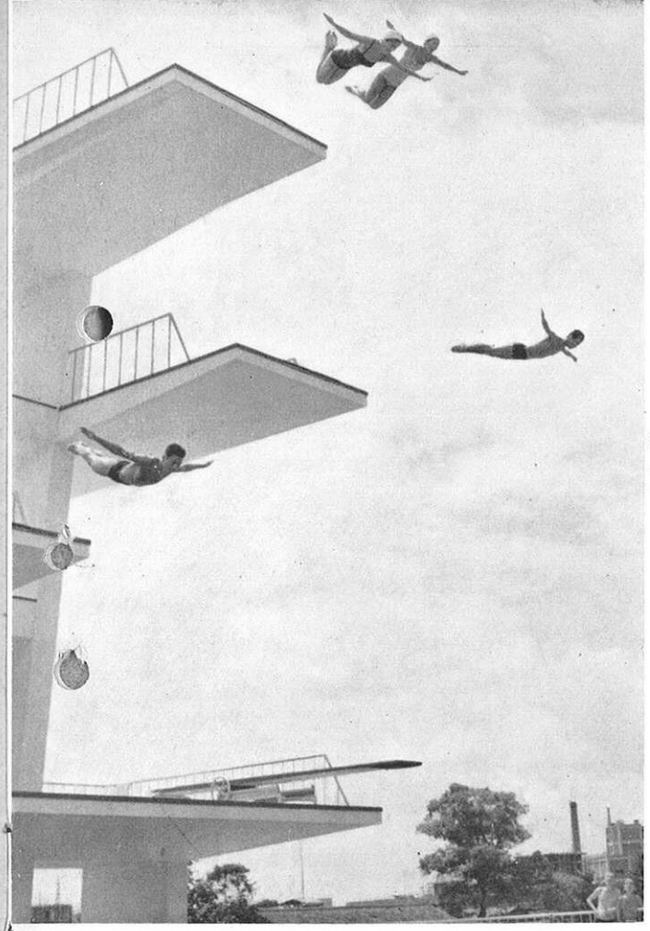
ロ　封筒には「県民の歌応募」と朱書のこと。

ハ　当選作品は修正することがある。

ニ　作曲は別途専門家に依頼する。

★　以上二つとも締切は十月十日（十日の消印は有効）あて先は熊本市行幸町一九熊本県庁内、熊本県国体事務局。審査は、適当な審査員数名に委嘱する賞は入賞各一篇五〇〇〇円、佳作各若干篇薄謝。発表は十月三十日（予定）なお原稿は返却しない。

（国体事務局）

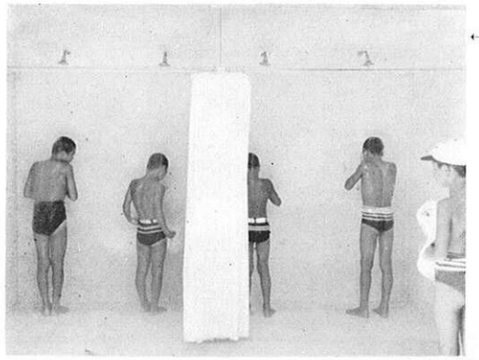


青空を切つて……ダイビングの模範演技

☆☆ 熊本城プール竣工 ☆☆☆

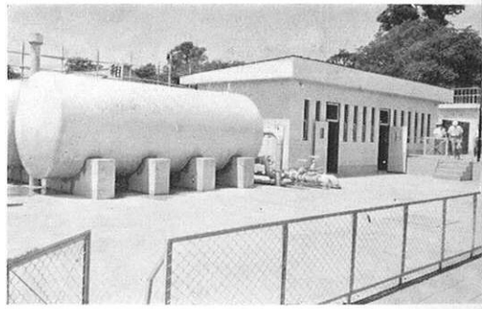
待望の国体を前に施設のトツプを切つてさる8月20日 竣工式が行われ、以来毎日数千人のカツパたちを喜ばせている。

県民の協力に感謝のあいさつを述べる寺本知事



水泳のあとはシヤワーで汗をながす

幼児のための特設プール



プールの循環浄化施設

西日本一をほこる熊本城プールの全容