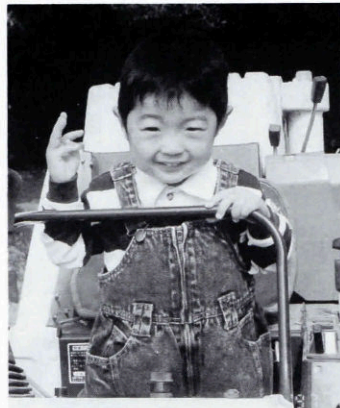


ちよと... ひといき!

保健婦タイム



てるひこ
花岡 輝彦くん (中畑)
平成6年9月24日生

わが家のアイドル

コンバインやトラクターに乗ることが大好き
なわが家のアイドルです。

(母・貴代美)

保健ミニ知識

ビタミンA・B群で目に栄養を!

時々、目が疲れたからといってすぐに目薬をさす人がいます。

しかし、それよりも先に実行したいのが、目にしつかりと栄養を補給することです。

目の疲れが激しい時にはビタミンA・B群が不足しています。うなぎ、レバー、焼き鳥、牛乳などにたっぷり含まれているので、意識的にとるようにしましょう。

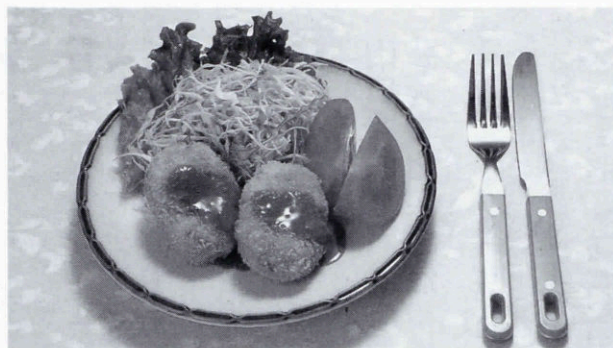
これらは目だけでなく、全身の健康状態を良好にしてくれます。目薬は習慣的になり

やすく、少し充血したからといってさしたりしていると、いつも目薬をさしていないと目がシヨボシヨボするような症状になることがあります。

目薬は、必要最小限しか使わない心がけを持ったほうが良いでしょう。また、目の疲労がもとで、頭痛や肩こりが生じることもあります。仕事上、一日中OA機器など使う方は一時間に一回は少し席をはずして、目を休ませたり遠くをながめるよう心がけて下さい。

味 な は な し

畑のミートコロツケ



◆材料 (4人分)

豆腐	3/4丁
ツナ缶	60g
にんじん	30g
ピーマン	30g
コーン(缶詰)	30g
チーズ	40g
片栗粉	大1
小麦粉	大1
卵	1/2個
パン粉	40g
塩	少々
油	適量
トマトケチャップ	適量

◆作り方

- ①材料の下準備
豆腐は水気を切り、布巾でしぼっておく。
にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
チーズは1センチ角のサイコロ状に切る。
コーンは水切りしておく。
- ②まとめる
①にツナ缶、片栗粉を入れてまとめる。
- ③揚げる、盛り付け
②に小麦粉、卵、パン粉を順番につけて、180℃の揚げ油で揚げ、盛り付けて、トマトケチャップをかける。

文 芸

油谷俳壇

稲刈って山峡の里広げけり
女手に一家を支え稲を刈る
ともかくも稲刈終えて出稼に
生きているのみのくらしや柿たわ、

夜濯の海女簡単なもみ洗い
鰯雲海広ければ空広し
点滴に命を託す秋の夜

油谷短歌会

小林 双岳 秋の気配を身に感じたるこの夕べ重着をして
飯田 孤涯 漁に出でゆく
藤永千鶴子 冴え渡る朝明けの空寂けくて高々と光る三日
月仰ぐ
有田マサ子 柿の実を食みおし鳩の飛び去りしあとの木下
古川 鰯生 に種あまた落つ
藤田石灯子 氏神の森に小さき秋に会う枯葉の上に椎の実
黒瀬 静江 二つ
拾い居る吾が背を打ちて椎の実は音はじかせて
ころがりゆけり
見しことのなき蝶過ぎてゆく空は夢のやうなる光を秘むる

北野久美子

