

# 『阿蘇を知る学習、頑張ってます!!』



「お知らせ端末」の活用を学習発表

碧水小学校で学習発表会があり、～医療・福祉ネットワークと国民生活「お知らせ端末」の取り組み～と題し、5年1組の皆さんが先立って「光インターネット」やIP機器「お知らせ端末」を学び発表しました。高速の「光マン」や「お知らせ端末マン」の登場、高齢者生活の芝居でわかりやすく2つを紹介。見事に情報化の利点、危険面を披露しました。



「野草を使った卒業証書づくり」

阿蘇西小、坂梨小、中通小、碧水小、山田小の児童たちが、ススキを原料にした卒業証書づくりに挑戦しました。これはNPO法人九州バイオマスフォーラムが推進している野草の活用を考えた「野草から紙をつくる」プロジェクトで、児童たちは年間を通して学習し、秋には牧野へ登り、畜産農家の話を聞き、ススキを刈り採るなどの体験も行っています。

## \* 地産地消クッキング \*

～食生活改善推進員協議会～

### 【白玉粉入りイチゴのデザート】

材 料 (5人分)

・イチゴ (1パック) …… 350g	飾り用	・生クリーム …… 50cc
・白玉粉 …… 50g		・砂糖 …… 25g
・ヨーグルト …… 200g		・キウイフルーツ …… 1/2個
・練乳 …… 大さじ2		・ミントの葉

### 作り方

- ① イチゴは洗ってヘタをとる。3個位は飾り用としてとっておく。
- ② 白玉粉は水で耳たぶくらいのかたさにこね、適当な大きさに丸め茹でて白玉団子を作る。
- ③ ミキサーに半分量のイチゴ、②の白玉団子、ヨーグルト、練乳を入れてミキサーをかける。混ぜ合わさったら、残りのイチゴを加えて軽くミキサーをかける。※分けて入れるとイチゴの食感が残ります
- ④ 生クリームに砂糖を加えて角がたつくらいにしっかりと泡立てる。
- ⑤ ③を器に入れ、④のクリームや好きな形に切ったイチゴやキウイ、ミントの葉などを飾る。

※食改の知恵袋：阿蘇産の朝摘みイチゴや、もち米を製粉した白玉粉を使用し、地産地消を心がけました。

## 白玉粉入りイチゴのデザート



エネルギー：181kcal  
たんぱく質：3.8g  
脂 質：5.5g  
カルシウム：94mg  
塩 分：0.1g

### ＜栄養士より一言＞

手作りおやつは、旬の食材を使ったり、体に合わせて量を調整できたりします。体が一日に処理できる砂糖の量は決まっており、子どもは約5～15g以下、成人の方は20g以下、成人で高血糖の方や60歳以上の方は10g以下が目安です。今回の材料で体に合わせて砂糖の量を調整する場合、加える量や練乳を牛乳で代用、無糖ヨーグルトを使用するなどでもできます。

まちの  
元気印



りょうた  
**碓井 亮太さん (21) 分1区**  
シンエイ産業 勤務

〔血液型〕 B型 〔趣味〕 カラオケ  
〔阿蘇の好きなどころ〕  
自然と友達がたくさんいるところ  
〔阿蘇市への要望〕  
TSUTAYAがあるといい  
〔好きな女性のタイプ〕  
素直な人、明るい人  
〔好きな言葉〕  
温故知新

## さわやか フレッシュマン

Q. 仕事の内容  
Oリングの製造

Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
会社に迷惑をかけない(クレーム等が出ないように心掛けています。)

市の人口 28,818人 (男 13,589人 女 15,229人) 世帯数 11,068戸 H23.2.1現在

広報あそ3月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577  
編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/㈱つるばやし印刷