

お見事!高校生が園舎に描いた壁絵

かわいい壁絵、
ありがとう!



阿蘇高校・阿蘇中央高校美術部(波多野有里部長)、漫画部(小島優風部長)の皆さんが、あそひかり幼稚園舎正面の壁(高さ5m、横幅12m)にペンキで絵を描き、大作を完成させました。

この壁絵の制作は、あそひかり幼稚園の工藤靖成理事長が、園舎を子どもに親しまれる明るい園舎にしたいと、門前町などに壁絵を描いた経験のある美術部に相談されたもので、部員は社会奉仕の一環として快く承諾。早速、構図づくりに約1か月、描きに約1か月かけすばらしい壁絵を完成させました。全園児の手形を入れたアイデアもあり、高校生の力作に園児や地域の人たちから感謝の声が贈られました。園舎は中通小学校のすぐ南側です。ぜひご覧ください。



地産地消 ツギキング

～食生活改善推進委員協議会～



ニガウリと豚肉のドレッシング炒め

【ニガウリと豚肉のドレッシング炒め】
材料 (5人分)

- ・ニガウリ …………… 200g
- ・きくらげ …………… 5g
- ・豚肉 …………… 250g
- 下味
 - ・酒 …………… 大さじ2
 - ・しょうゆ …………… 大さじ2
 - ・片栗粉 …………… 大さじ2
- ・黄ピーマン …………… 150g
- ・しめじ …………… 100g
- ・ショウガ …………… 30g
- ・ゴマ油 …………… 大さじ1
- ・中華スープ …………… 50cc
- ・ドレッシング(中華) …… 大さじ3

作り方

- ① ニガウリは縦半分になり、スプーンなどで種とワタをきれいに取り除き、5mm位幅に切る。きくらげはもどして一口大に切る。豚肉も一口大に切る。
- ② ビニール袋に①と下味用の調味料を入れて軽くもみこむ。
- ③ 黄色ピーマンはニガウリと同じ位の大きさに切る。しめじは小房に分ける。ショウガは千切りにする。
- ④ 熱したフライパンにゴマ油とショウガを入れ、下味をつけておいた②の豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったらきくらげとニガウリを加えて炒め合わせ、黄色ピーマン、しめじ、中華スープを加えてさらに炒める。
- ⑤ 最後にドレッシングを加えてさっと炒める。



エネルギー：193 kcal カルシウム：16mg
タンパク質：12.4g 塩分：50mg
脂質：10.6g

＜栄養士より一言＞

ニガウリはニンジンやホウレンソウと同じ緑黄色野菜の仲間に見えますが、実は、キュウリやダイコンと同じ淡色野菜の仲間です。

まちの
元気印



まさる
家入 勝さん (24) 内牧4区
株式会社熊本紅屋 勤務

〔血液型〕A型 〔趣味〕ドライブ、相撲
〔阿蘇の好きなところ〕
自然が豊かで優しい人がたくさんいるところ。
〔阿蘇市への要望〕 相撲を教えているので、阿蘇で大会を開催してほしい。
〔好きな女性のタイプ〕
・一緒にいて楽しい人 ・笑顔が素敵な人
〔好きな言葉〕 一期一会

さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
建材の配達
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
・安全運転をすること
・あいさつや返事などを大きな声でする

市の人口 28,680人 (男13,522人 女15,158人) 世帯数 11,092戸 H23.8.1

広報あそ9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/(株)つるばやし印刷