

子どもたちが練習の成果を披露!観客感動の拍手



～第6回阿蘇市子ども芸術祭～

芸術活動の振興と郷土芸能の伝承を目的とした阿蘇市子ども芸術祭が、11月12日、阿蘇体育館で行われました。第6回目の開催となった今回は、阿蘇市内の幼稚園、保育園、小・中学校から14団体が出演。各



団体ともすばらしい演技や演奏を披露し、子どもたちの一生懸命取り組む姿に、会場からは割れんばかりの拍手が送られました。

地産地消 クッキング

～食生活改善推進委員協議会～



サトイモと鶏手羽先の味噌煮

作り方

- ① サトイモは皮をむき、一口大に切る。こんにゃくは一口大に切る。ニンジン
は薄切りにする。
- ② フライパンに油をしき、鶏手羽先を焼き、表面に焦げ目をつける。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、サトイモが煮えてきたら②を加え煮る。
- ④ 汁気がなくなるまで煮たら、(A)を加えて具に絡める。

※ 食改の知恵袋：赤みその風味がありますが、ゆずコショウや一味唐辛子を添えると、より一層味にアクセントがつけます。

材料 (5人分)

- サトイモ …………… (中5個) 400g
- 鶏手羽先 …………… 10本
- 板こんにゃく …………… 100g
- ニンジン …………… 50g
- 油 …………… 小さじ1
- だし汁 …………… 300cc
- (A) ●赤みそ …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1



エネルギー：233kcal カルシウム：43mg
たんぱく質：20.2g 塩分：0.6g
脂質：9.4g

〈栄養士より一言〉

芋類の1日の基準量(中学生以上)は、里芋の場合130gです。じゃが芋なら100g、さつま芋の場合は60g、長芋は120gです。子どもはこの半分が目安量です。

まちの
元気印



あきよ
畑本 明代さん (29) 的石
有限会社 野の花薬局 勤務

〔血液型〕 B型〔趣味〕 ジョギング
〔阿蘇の好きなところ〕
空気がきれいなところ
〔阿蘇市への要望〕
阿蘇体育館にスポーツジムを造って
ほしい
〔好きな男性のタイプ〕
優しくて心の広い人
〔好きな言葉〕 ありがとう

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容
調剤薬局業務

Q. 仕事で、日頃から心がけ
ていること
笑顔と優しさ

市の人口 28,582人 (男13,478人 女15,104人) 世帯数 11,074戸 H23.11.1

広報あそ12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