

中通少年消防クラブが体験入署

8月1日、阿蘇広域行政事務組合消防本部で「中通少年消防クラブ体験入署」が行なわれ、クラブ員20人が参加しました。

クラブ員の明朗闊達な精神を育成し、防火思想の高揚を図る



ことを目的として毎年行なわれているもので、今回で17回目。

この日、消防本部で消火器の使用やロープ渡りなどを体験した後、中通小学校のプールで着衣泳法訓練を行いました。

着衣泳法訓練では、空のペットボトルを腹部に抱き、仰向けになりながら浮遊する訓練を行い、水に浮くことの難しさを実感しました。



* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

団子	里芋	150g
	小麦粉	60g
	スキムミルク	大さじ2杯
にんじん	100g	
ごぼう	100g	
玉ねぎ	中1/2個	
いもがら	50g	
ねぎ	20g	
だし汁	4カップ	
みそ	大さじ4杯	

* 作り方 *

- ①里芋は皮をむき、塩で揉んでぬめりを取り茹でる。
- ②①の里芋をよくつぶし、小麦粉・スキムミルクを加えてよくこねる。
- ③にんじん、玉ねぎはいちょう切り、ごぼうは大きめのさがぎにする。
- ④いもがらは水でもどしてさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
- ⑤いりこで取っただし汁にごぼう・にんじん・玉ねぎを入れて煮る。
- ⑥野菜が煮えたら②を丸めながらいれ、団子が煮えたらいもがらを入れみそで調味する。



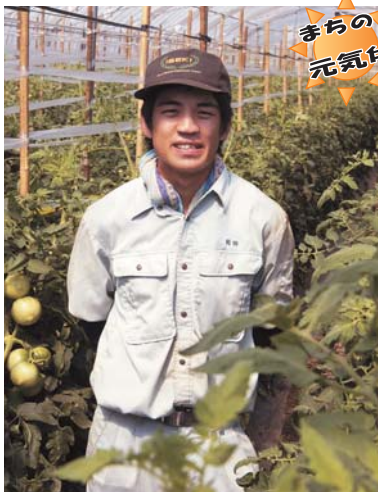
さといも団子汁



エネルギー：162kcal
たんぱく質：5.4g
脂 質：0.5g
カルシウム：241mg
塩 分：1.1g

< 栄養士より一言 >

里芋には独特のぬめりがあります。このぬめりには、血圧を下げ、血中コレステロールを取り除いたり、胃・腸壁の潰瘍予防、肝臓を強化する効果があるので、できるだけぬめりを落としすぎないほうがいいでしょう。いもがらは、里芋類の葉柄を乾燥させたもので、高血圧予防に効果があるカリウム、骨粗しょう症予防のカルシウム、大腸がん予防の食物繊維を豊富に含んでいます。



まわりの
元気印

こうしち
岡田 孝七さん(23) 桜町
農業(トマト・イチゴ・水稲)

〔血液型〕A型

〔趣味〕カラオケ、ギター

〔阿蘇の好きな場所〕草千里

〔好きな女性のタイプ〕

優しくて気配りのできる人

一緒に農業をしてくれる人

〔好きな言葉〕

他人と過去は変えられない。しかし、自分と未来は変えられる。

さわやか

フレッシュマン



Q. 仕事の内容

現在は、トマトの収穫と管理全般を行なっています。

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること

仕事のやりがいは、収穫時の喜びや「おいしい」と言ってもらえた時、頑張っただけ見返りがあることです。

日頃から心がけていることは、経営者なので言い訳をしないようにすることです。

市の人口 29,720人 (男13,980人 女15,740人) 世帯数 10,843戸 H19.8.1現在

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
印刷/南イケダ印刷

編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253