

阿蘇北中が韓国の中学校と交流



韓国の月桂中学校が1月14日、阿蘇北中学校を訪れ、学校交流を行いました。

今回、阿蘇北中を訪れたのは、日本語を勉強している月桂中の2・3年生74人で、県を通じて阿蘇北中に訪問を呼びかけたことがきっかけ。



この日、相撲部による土俵入りや剣道部による日本剣道方形、吹奏楽部による演奏などが行われたあと、月桂中の生徒による合唱やダンスが披露されました。

交流会の最後には、両中の生徒がグループに分かれ、ジェスチャーを交えながら自己紹介を行い、楽しいひとときを過ごしました。



* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

卵汁	卵…………… 2個	花形人参(茹でる) …… 4枚
	だし汁…………… 300cc	生しいたけ(薄切り)…小2枚
	みりん…………… 小さじ1杯	ほうれん草…………… 2株
	塩…………… 小さじ1/3杯	(サッと茹でて2cm長さ)
	しょうゆ…………… 小さじ1/2杯	ぎんなん…………… 8個
	長芋(すりおろす) …… 100g	三つ葉…………… 適宜
	丸餅(4等分に切る) … 2個	

* 作り方 *

- ①だし汁に調味料を入れ、よく溶いた卵に加えたあと、こして卵汁を作る。
- ②器にすりおろした長芋を入れ、下準備したほかの材料を彩りよく入れて、卵汁を注ぐ。
- ③蒸気の十分上がった蒸し器に入れて弱火で15分ほど蒸して出来上がり。

ネバリのちから茶碗蒸し



エネルギー	: 144kcal
たんぱく質	: 5.2g
脂 質	: 2.9g
カルシウム	: 34mg
塩 分	: 0.6g

< 栄養士より一言 >

ぎんなんには、脂質、たんぱく質、ビタミンA・C、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれ、滋養・強壮に効果があります。また、膀胱括約筋を強化する成分が含まれており、頻尿や夜尿症などに優れた効果を発揮するといわれています。しかし、ぎんなんは食べ過ぎるとふらつき、嘔吐などの中毒症状を起こすことがあるといわれているので食べ過ぎには注意しましょう。



まちの
元気印

城井 美礼さん(24)(波野・小園)
(株)くまもと健康支援研究所 勤務

〔血液型〕O型
〔趣味〕読書、ドライブ
〔阿蘇の好きな場所〕波野中学校
〔阿蘇市への要望〕
田舎の良さを活かした商業展開
〔好きな男性のタイプ〕
明朗で理解のある人
〔好きな言葉〕
思い出はエネルギーになる

さわやか

フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
地域における健康づくりや介護予防のための運動・栄養支援を行っています。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
心に届くコミュニケーションを心がけています。

市の人口 29,681人 (男13,970人 女15,711人) 世帯数 10,873戸 H20.1.1現在

広報あそ 2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 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253
印刷/南イケダ印刷