



本物の舞台芸術がやって来た！

江戸時代をそのままに

「水芸・江戸の手妻^{てづま}(手品)」

一流の邦楽とともに藤山新太郎氏ら出演！



文化庁の「本物の舞台芸術体験事業」として、東京イリュージョンによる伝統芸能「江戸手妻」が9月29日宮地小学校で披露されました。国内で活躍中のプロの邦楽奏者による本格的な演奏や藤山氏の奇術や水芸に、児童たちは大変喜び、貴重な体験となりました。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

材 料 (4人分)

さつまいも…小1本(20g)	}	みそ……………小さじ1
玉ねぎ……………小1個(A)		マヨネーズ…大さじ2
ロースハム(薄切り)…3枚		こしょう……………少々
パセリ……………少々		サラダ油……………適量
プレーンヨーグルト…100g		

さつまいものヨーグルトサラダ



エネルギー：172kcal
たんぱく質：3.3g
脂 質：8.9g
カルシウム：53mg
塩 分：0.5g

作り方

ヨーグルトにAを加えて混ぜる。
さつまいもは皮付きのままイチョウ切りにし、水にさらして水気をきる。ラップをかけて電子レンジで約5分加熱する。(600W)
玉ねぎは1cm幅のくし型に切って油でサッと炒める。ハムは1cm角に切る。
とを で和え、ちぎったパセリを散らす。

<栄養士より一言>

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす働きがあります。ビフィズス菌は整腸作用のほか、身体の免疫機能を高めるなどの働きもあり、がん予防も期待できます。便秘が解消できれば新陳代謝も活発になり、老化防止や美容効果も得られます。
ヨーグルトは消化吸収されやすく、牛乳でお腹を壊す人や乳幼児、高齢者のカルシウム補給としてもおすすめです。
さつまいもなど食物繊維を多く含む食品と一緒にとるとヨーグルトのもつ整腸作用をいっそう高めます。



まこ
坂梨 真子さん (19) 狩尾3区
阿蘇プラザホテル 勤務

〔血液型〕 O型
〔特 技〕 フルーツ
〔阿蘇の好きな場所〕
大観峰から望む阿蘇五岳
〔阿蘇市への要望〕
もう少し、若い人がたくさん楽しめるような観光施設を作って欲しい。
〔好きな男性のタイプ〕
身長が高い人。優しい人。
一緒にいて楽しい人。
〔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
お客様の接待及び料理配膳です。
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
言葉遣いに気をつけて、失礼のないように心がけています。

市の人口 29,464人 (男 13,866人 女 15,598人) 世帯数 10,947戸 H20.9.1現在

広報あそ 10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(直通)
印刷/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322