



あそひかり幼稚園による防火パレード

消防団や幼稚園児が「火の用心」呼びかけ

火災が発生しやすい季節を迎えたことで、一人ひとりが火災予防に対する意識を持つと「秋の全国火災予防運動（11月9日～15日）」が展開され、阿蘇市でも11月9日、早朝から阿蘇市消防団による非常呼集訓練がありました。また、10日にはひかり幼稚園と阿蘇中央幼稚園の園児、消防関係者が宮地と内牧で街頭パレードを行い「火の用心！」と大きな声で火災予防を呼びかけました。これからの時期は火を取り扱う機会が多くなりますので、お出かけ前やおやすみ前には、今一度火の元を確認し、火災予防に努めましょう。

* 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)

塩さば(薄塩).....小 1/2尾	みそ.....大さじ2と1/2
大根.....200g	さとう.....大さじ2
人参.....40g	酢(ゆず果汁でもよい)
しょうが(ゆず皮でもよい)大さじ2
.....少々	ゴマ.....大さじ1と1/2
	削り節.....小1袋

* 作り方 *

- ① 塩さばを3枚におろし薄切りにして、浸るくらいの酢に40分～1時間ほど漬け込む。
- ② 大根と人参は薄い拍子切りにし、塩をふりしんなりさせる。
- ③ すり鉢でゴマをよくすり、みそ・さとう・酢・花かつおを入れてよく混ぜる。
- ④ 酢から取り出したサバと大根、人参をよくしぼり③に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、極細千切りに切ったしょうが(針しょうが)を飾る。

おせち料理の一品に・・・



さばの紅白酢味噌和え



エネルギー：119kcal
たんぱく質：5.8g
脂 質：4.7g
カルシウム：78mg
塩 分：2.6g

< 栄養士より一言 >

さばは、動脈硬化や脳卒中に有効なEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)という不飽和脂肪酸を多く含んでいます。しかし、不飽和脂肪酸は酸化すると過酸化脂質となり、ガンなどの原因になるので酸化を防ぐビタミンEと一緒に摂ることが大切です。さばの場合、ビタミンEも含んでいるので安心してとることができます。さばは、分解酵素で自己消化をおこし、水分が多くやわらかいため特にいたみやすい魚です。塩蔵やしめさばは日持ちしますが、塩分の摂りすぎには注意しましょう。



香りの
元気印

あ い
松田 亜衣さん (21) 宮地
ユアセイドウFUJIYA 勤務

【血液型】 O型
【趣味】 ドライブ
【阿蘇の好きなところ】
水がおいしいところです。
【阿蘇市への要望】
狭い道路を広くしてほしいです。
【好きな男性のタイプ】
優しい人
【好きな言葉】
おもいやり

さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
エステシャン
- Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
先輩の指導をよく聞き、いつも笑顔でお客様に接することです。

市の人口 29,430人 (男 13,850人 女 15,580人) 世帯数 10,936戸 H20.11.1現在

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 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