



消火器の取り扱いや小型ポンプ（子ども用）での水出し、消防車両への試乗などを行いました。今回のような防災を通じた交流活動は年2回行われています。

保育園の避難訓練で中通少年消防クラブが通常点検！

12月26日、りんどう保育園で避難訓練が行われ、中通少年消防クラブと園児たちが地元消防団や消防署の協力を得て、



通常点検の様子

* 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)

| | |
|---------------|------------------------|
| 里芋……………小12個 | だし汁……………1カップ |
| 無頭えび……………150g | 薄口しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ2 |
| (酒、塩……………少々) | おろし生姜……………1かけ分 |
| 生しいたけ……………小4枚 | 揚げ油、片栗粉……………適量 |
| ぎんなん……………適量 | |

* 作り方 *

- ①里芋は、きれいに洗って皮をむき固めに茹でておく。生しいたけは、薄切りにする。えびは殻をむいて背わたを取り、塩と酒で揉んで洗って水気をよく切る。
- ②茹でた里芋を中温(170℃)の油で色づくまで揚げる。
- ③えびを包丁で粗めに切って鍋に入れ、酒を加えたら中火で炒りつける。色が変わったら、だし汁としいたけを入れ煮る。煮立ったら薄口しょうゆとみりんを入れ、ぎんなんを加える。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④里芋を器に盛ってあんをかけ、おろし生姜をのせる。

揚げ里芋のえびあんかけ



エネルギー：145kcal
たんぱく質：10.9g
脂 質：3.4g
カルシウム：26mg
塩 分：1.5g

< 栄養士より一言 >

しいたけにはエリタデニンといわれる特有の成分が多く含まれており、血中コレステロールを減らし、動脈硬化や高血圧の予防・改善に効果があります。
また、エルゴステロールという紫外線にあたるとビタミンDに変わる成分も多く、天日干しした“干しいたけ”には豊富にビタミンDが含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症予防に効果があるといわれています。
低エネルギーで高ビタミンのしいたけは、ダイエットの強い見方といえそうです



まちな
元気印

あさみ
野尻 麻美さん (25) 一の宮町
阿蘇やまなみ病院 勤務

さわやか
フレッシュマン

〔血液型〕 A型
〔趣味〕 読書
〔特技〕 楽器演奏
〔阿蘇の好きなところ〕
空気が気持ちいいところ
〔阿蘇市への要望〕
交通の便を良くしてほしい
(バスの本数増等)
〔好きな男性のタイプ〕
朗らかな人

- Q. 仕事の内容
精神保健福祉士
患者様や家族から様々な相談をうけ、社会資源や福祉制度の利用提供をしています。
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
なんでも中途半端で終わらせないことです。

市の人口 29,450人 (男 13,857人 女 15,593人) 世帯数 10,960戸 H21.1.1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 (直通)
印刷/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322