



園児が飛ばした風船が愛知県まで飛んで、手紙が届きました！



黒川保育園の園児たちが一年の修了を記念して、3月31日に飛ばしたメッセージ付きの風船が、なんと愛知県まで飛び、お便りが届くという、感動的な出来事がありました。

お便りをくださったのは愛知県に住む方で、毎朝観音様にお参りに行く帰りで拾われたそうです。風船には田口真吾くん（4歳）が描いた絵やメッセージが付いていました。その方が、

園の住所を見て親切に返信くださったのです。また、山崎楓くん（4歳）の風船も大分県の方に拾われ、「今年はこの風船のおかげでよい年になりそうです」と温かい返事が届きました。

* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会～

* 材 料 (20個分) 1色10個分 *

もち米……………2合	}	黄粉(10個分)……20g
水……………2カップ		砂糖……………10g
よもぎ……………100g		塩……………少々
あんこ(10個分)……300g		

* 作り方 *

- ① もち米を分量の水で炊く。水を少し多めにするとやわらかく炊け、つぶしやすくなります。
- ② よもぎは摘んだら水でよく洗い、大きめの鍋に水を沸かし、塩(分量外)少々を入れゆがく。
- ③ ゆがいたら水にさらして、絞り、すりつぶす
- ④ すりつぶしたよもぎと炊き上がったごはんを合わせてつきつぶし、20等分して丸める
- ⑤ 10個はあんこで包み、もう10個は黄粉をまぶす

※ごはんをつぶすときに、一つまみの砂糖を加えると、時間がたっても硬くなりにくくなります

※あんこで包む際に、塩水でぬらして絞ったさらしを使うときれいに包めます

二色若草おはぎ



エネルギー：172kcal
たんぱく質：5.9g
脂 質：1.0g
カルシウム：33mg
塩 分：0.2g
(2個分の栄養価です。)

＜栄養士より一言＞

よもぎは春に若葉を摘んで食用にします。カロチンが多く含まれ、現代の食生活に不足しがちなカルシウム、鉄、食物繊維なども含まれています。効用はさまざまで、体を温めたり、胃の働きを健康にしたり、血液循環を良くする作用があります。

色や香りが良いので、草だんごはもちろん、生のまま天ぷらにしたり、ゆでてごま和えにしても見た目もきれいでおいしくいただけます。



まちの
元気印

しんじ
藤本 慎治さん (25) 内牧2区
阿蘇温泉病院 勤務

- 〔血液型〕 A型 〔趣味〕 弓道
〔趣味〕 カラオケ
〔阿蘇の好きな場所〕
住んでいる皆さんが温かいところ
〔阿蘇市への要望〕
これからは皆様が住みやすいまちづくりを！
〔好きな女性のタイプ〕 思いやりのある人
〔好きな言葉〕 果報は寝て待て

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容
リハビリ (理学療法士)

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
患者様の目線に立つリハビリ！

市の人口 29,264人 (男 13,763人 女 15,501人) 世帯数 10,936戸 H21.4.1現在

広報あそ 5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