



保育に水泳取り入れ◎

古城保育園では、夏の水遊びを水泳に変え、年中・年長児が週に一度、アゼリアで水泳を学んでいます。



指導しているのは園の保育士たちで、三村大和園長は「早いうちから水に慣れておくと水泳が楽しくなる。地元こんなすばらしいプールがあるので園児の体力づくりに大いに利用させていただきます」と話されました。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

* 材料 (5人分) *

・ピーマン……………5個	B	・シイタケの戻し汁…80cc	
・木綿豆腐……………150g		・酒……………大さじ2	
・豚ミンチ……………100g		・しょうゆ……………大さじ1	
・ネギ……………30g		・砂糖……………大さじ1	
・乾シイタケ……………3枚		・塩……………少々	
・タケノコ(水煮)…80g		・ゴマ油……………小さじ1	
A		・卵……………1個	・豆板醤……………小さじ1
		・酒……………大さじ1	・片栗粉……………適量
		・塩……………小さじ1/3	・油……………適量
		・ゴマ油……………小さじ1	
・片栗粉……………大さじ2			

* 作り方 *

- ① ネギ、シイタケ、タケノコはみじん切りにする。
- ② ボールに、①の野菜、よく水きりした豆腐、豚ミンチ、卵、Aを入れて練る。
- ③ ピーマンは縦2つに切って、種とわたを取り除き、片栗粉を内側にまぶし②の具を詰める。
- ④ フライパンに油を熱し、具の面を下にして焼く。焼き色がついたら裏返して中火で少し焼き、しいたけの戻し汁とBを加え、火をやや強めて約10分煮込む。
- ⑤ 器に盛り、残った汁をかける。

肉詰めピーマンの炒り煮



エネルギー：153kcal
たんぱく質：8.0g
脂質：9.0g
カルシウム：53mg
塩分：1.3g

<栄養士より一言>

夏野菜の1つであるピーマン。ピーマンはビタミン類が豊富で、特にカロチンやビタミンCが多く含まれます。カロチンは抗酸化作用を持ち、体内で発生する老化や動脈硬化などを誘発する活性酸素を抑える働きがあります。油と組み合わせると吸収率が上がりますので、ここで紹介されている『肉詰めピーマンの炒り煮』は、油で焼いてあり、カロチンの働きを効果的にする調理法です。

また、ピーマンを煮込んだ汁も片栗粉でとろみをつけてタレとして利用すれば、ピーマンから溶け出したビタミンCも摂れます。



まちの
元気印

ゆうじ
梶原 悠司さん (20) 宮地
東京応化工場阿蘇工場 勤務

〔血液型〕A型
〔趣味〕映画 〔特技〕テニス
〔阿蘇の好きなところ〕
自然豊かで住み良いところ
〔阿蘇市への要望〕
若い人達がかもつ残れるような街づくりをしてほしい
〔好きな男性のタイプ〕
思いやりのある尊敬のできる人
〔好きな言葉〕人の心がわかる心の大きさ

さわやか
フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
液晶ディスプレイの製造工程で必要なフォトレジストの生産を担当しています。
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
何事にも率先して取り組めるよう常に周りを見ながら仕事をしています。

市の人口 29,273人 (男 13,791人 女 15,482人) 世帯数 10,983戸 H21.6.1現在

平成21年7月7日発行 発行 / 阿蘇市役所 編集 / 情報課 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1
TEL 0967-22-3111 FAX 0967-22-4577 印刷 / つるばやし印刷