



授業の一環で保育園児と交流 阿蘇高校生がおはなし会を実施

7月11日、阿蘇高校3年生が、一の宮図書館で宮地保育園の園児たちにおはなし会を開催しました。初の試みで家庭科授業の「発達と保育」の時間に保育選択の生徒たちが実施しました。歌を歌ったり、絵本を読んだり、パネルシアターなどを行い、園児たちを楽しく聞いていました。生徒も「緊張したけど、真剣に聞いてくれたし、楽しかった。園児たちが質問に受け答えしてくれてよかった。」など手ごたえをつかめ、充実した時間だったようです。

* 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) *

キャベツ	3枚	
グリーンアスパラ	1束	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	150g	
A	すりごま	大さじ2
	味噌	大さじ2
	酢	大さじ2
	サラダ油	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩・コショウ	各少々

* 作り方 *

キャベツは芯をのぞき、3センチ角に切る。アスパラは4センチ長さに切る。塩少々を加えた熱湯でアスパラを茹で冷水にとる。続いて同じ湯でキャベツをさっと茹で冷水にとり冷ましさらに水気を固くしぼる。残った湯に豚肉を1枚ずつ広げて入れ、さっと茹で冷水にとりざるにあけて冷やす。ボールにAをあわせてよく混ぜ、豚肉を一口大にちぎって入れを加えてあえる。

キャベツと豚肉の「味噌サラダ」



※この料理の作り方が食生活改善グループの出演で、インターネットTVで放送されています。

<栄養士より一言>

豚肉は、蛋白質と脂質が主成分で赤身肉の蛋白質は穀類や豆類よりはるかに多く、含まれるアミノ酸のバランスもすぐれています。ビタミンが非常に多いのも特徴です。内臓を丈夫にし肌に潤いを与え便秘やせきに良く効きます。豚足は中国では足腰の強化に良いといわれています。また母乳の出をよくするため、産後の女性にはおすすめです。しゃぶしゃぶにして食べると余分な脂肪分を落とすことができあっさりとして食べられ夏バテ防止にも効果があります。



孫といっしょ

今月は、海釣りが大得意の孫と祖父の名コンビをご紹介します。謙太君は小さい頃から、お母さんが仕事の間、近くのおじいちゃん宅で過ごしています。おじいちゃんは狩尾で自営業をしています。とても釣りが好きで毎週大分に釣りに出かけます。謙太くんも2歳から釣りに同行。普通なら小さい子はぐずって長時間小型船に乗れないのですが謙太君はせがむほど海が大好き。大分では二人は有名人で、釣り専門雑誌から取材の話もあったほどです。

<狩尾1区>

おじいちゃん	松永	孝喜さん(56歳)
おばあちゃん		頼子さん(55歳)
お孫さん	守田	謙太(けんた)くん(6歳)
		隆太(りゅうた)くん(4歳)