



# ブロック壁街を明るく賑やかに！ 壁画のアートが完成しました

阿蘇高校美術部の皆さんが、仙酔峡登山道路玄関口(阿蘇地域振興局前交差点付近)に約1ヶ月の時間を費やし、壁画のアートを完成させました。きっかけは古神公民館及び青少年育成会議古神支部から依頼があり、地域のために貢献しようということで実現。阿蘇高校美術部が手がける絵としては最大級のものとなりました。今後道行く人たちの目にとまることでしょう。絵は、阿蘇五岳にあか牛、ミヤマキリシマや阿蘇の野花、気球などを描いています。

## \* 地産地消クッキング\* ～食生活改善推進員協議会～

### \*材 料\*

キャベツ	1kg
人参	200g
きゅうり	500g
あおじその葉	少々
しょうが	ひとかけ
塩	大さじ1

### \* 作り方 \*

- ①キャベツはざく切り、人参はせん切りにし、塩をまぶして2～3時間置く。(軽く重石をするか、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れる)
- ②きゅうりは薄切り、しょうがはせん切り、しその葉もせん切りにし、混ぜ合わせてかるく塩もみする。
- ③①と②をあわせてなじませる。

※冷蔵庫に入れておくと歯ざわりが良い。  
※お好みで、レモンを小さく切って入れても良いです。

キャベツのわちか漬



※トマトライスの作り方も併せてご覧頂けます。

### < 栄養士より一言 >

キャベツは、アクがなく生でも加熱しても持ち味が生かせる応用範囲の広い野菜です。芯に近い白い葉にはビタミンCがたっぷり含まれていて、かぜの予防や疲労回復に役立ちます。キャベツの成分に含まれているビタミンUやKは胃や十二指腸の粘膜を再生し潰瘍を治す働きがあり、また痛風発作の予防にも効果があります。栄養的には生が一番ですが、それほど量が食べられませんので茹でるか炒めるとかなりの量が食べられます。加熱するときはビタミンCの損失をおさえるためにも手早く調理しましょう。



## 孫といっしょ

83歳のチトさん(ひいおばあちゃん)を囲んで大変賑やかな中嶋さんご一家。チトさんは、とてもお元気で、毎日子どもたちを幼稚園バス乗り場まで送るのが日課。今、中嶋さん宅は、息子さんご夫婦が裏に家を建築中で、完成は10月。もうすぐできる新しい家を楽しみに、子どもたちも元気いっぱいです。 <南宮原>

- おじいちゃん 中嶋信明さん  
 おばあちゃん あさ子さん  
 お孫さん  
 中塚環奈ちゃん(8歳) 中塚瑞希ちゃん(5歳)  
 中嶋勇斗くん(6歳) 中嶋大世くん(1歳)