



十五夜に綱を引いて火伏せ祈願

恒例の宝仙の綱引き盛会

平成18年度内牧2区青壮年部主催「十五夜綱引き大会」が、9月7日、阿蘇郵便局前で開催されました。この綱引きは、内牧2区(宝仙)に明治時代から伝わる伝統行事で、火伏せや五穀豊穰、区民の無病息災を祈願し毎年行われています。使用される綱は、前日、老人会の指導のもと手作業で編まれたもの。本番では、開始の爆竹とともに、子どもからお年寄りまでが盛んに綱を引き、勝敗に歓声を上げていました。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

* 材 料 * (4人分)

かぼちゃ (さつまいも)	250g
たまねぎ	1/2個
セロリ	1/2本
牛乳	3カップ
カレー粉	大さじ1
塩コショウ	少々
スープの素	1個
水	1カップ

* 作り方 *

- ①かぼちゃは種と皮を除き細かく刻む。たまねぎ、セロリは一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱してたまねぎを入れ、しんなりするまで炒めたらかぼちゃ、セロリを入れて炒める。
- ③この中に水1カップ、スープの素を入れ、やわらかくなるまで煮る。煮えたら、カレー粉を加える。
- ④最後に牛乳を加え、中火にして、塩・こしょうで味を整える。

かぼちゃと野菜のカレー風味スープ



< 栄養士より一言 >

ほうれん草や人参と並ぶ緑黄色野菜です。主成分は糖質ですが、豊富なビタミンAをはじめ食物繊維、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄、リンなどのミネラルがバランスよく含まれています。日本かぼちゃより西洋かぼちゃのほうが糖質、ビタミンA、Cを多く含みます。ビタミンAが豊富なので、粘膜を丈夫にし、かぜの抵抗力をつけます。冬至にかぼちゃを食べる習慣はこの為のものです。胃や腸の潰瘍後にかぼちゃのポタージュがよく利用されるのは、ビタミンA、Cが細胞粘膜を健康に保つ働きがあるからです。ビタミンAは、加熱してもあまり減らないので、煮物、蒸し物、スープなどに幅広く利用できます。油とあわせると一層吸収がよくなるので、炒め物や揚げ物がおすすです。



孫といっしょ

趣味はドライブ・温泉と語る達也さん(おじいちゃん)は先日、孫の翔太くんと智恵子さん(おばあちゃん)と3人でいっしょに水族館「うみたまご」におでかけ。翔太くんはめずらしいお魚たちにびっくりしたとのこと。76歳の安男さん(ひいおじいちゃん)は、とても元気で趣味はひょうたん作り。りっぴなひょうたんを披露してくれました。今年の春に新しい家族・陽斗くんが加わりますます賑やかになったご家庭です。

< 小園 >

ひいおじいちゃん	志賀	安男さん
おじいちゃん		達也さん
おばあちゃん		智恵子さん
お孫さん	翔太くん(1歳10ヶ月)	陽斗くん(4ヶ月)