



保育園でお別れ茶会

3月3日、りんどう保育園で「お別れ^の野点」と題したお茶会が開催され、卒園を控えた年長組の園児33人が保護者や年中組の園児を招き、お茶を振る舞いました。



これは、年長組の園児が礼儀作法などを身につけるために日頃から稽古に取り組んでいるお茶の作法を、卒園前に保護者らに披露しようと毎年開催されているもので、今年で32回目。

この日、園児たちは少し緊張しながらも見事なお点前を披露し、日頃の稽古の成果を発揮していました。

* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

ふき	100g
生しいたけ	4枚
人参	60g
木綿豆腐	250g
① 白みそ	大さじ1杯
さとう	小さじ2杯
② みりん	小さじ1杯
薄口しょうゆ	小さじ2杯
すりゴマ	大さじ1杯

* 作り方 *

- ① ふきを鍋に入る長さに切り、塩を入れた熱湯でゆで、冷水で冷やし皮をむき2~3cm長さに切る。
- ② 人参は太めの千切りにしてゆでる。生しいたけも薄切りにしてさっとゆでる。
- ③ 木綿豆腐は湯通しして水気を十分に切る。
- ④ すり鉢に調味料①を入れすり棒で練り、豆腐を崩し入れて混ぜ、和え衣を作る。
- ⑤ ふき、人参、しいたけを④に入れ、さっくりと混ぜあわせる。

ふきの自和え



エネルギー : 81kcal
たんぱく質 : 5.1g
脂 質 : 3.8g
カルシウム : 116mg
塩 分 : 0.8g

< 栄養士より一言 >

ふきの旬は、3~5月です。キク科で日本原産の野菜で、春先地面から顔を出す若い花芽は“ふきのとう”と呼ばれています。ふきには、独特の香りとほろ苦い味があり食欲を増進させ、消化液の分泌も促進されるので消化を助ける働きがあります。また、咳止めや痰を切る効果もあると言われています。その他、ビタミンE、ビタミンK、食物繊維も含まれており、血行促進、便秘予防に効果があります。



TEL/FAX **まちの元気印**

あずさ 後藤 梓さん(19) 古城5の1区
(株)藤創美 勤務

〔血液型〕 A型
〔特 技〕 ケーキ作り
〔趣 味〕 バスケットボール
〔阿蘇の好きな場所〕 大観峰の夜景
〔阿蘇市への要望〕
若い人が働ける場所をもっと作って欲しい
〔好きな男性のタイプ〕 面白い人
〔好きな言葉〕 相思相愛

さわやか

フレッシュマン



Q. 仕事の内容

藤創美は家などをつくる会社(自宅)です。そこで事務をしています。

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること

お客さんに笑顔で対応すること

市の人口 29,625人 (男13,929人 女15,696人) 世帯数 10,855戸 H20.3.1現在

広報あそ 4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
印刷/南イケダ印刷