

小学生が茶道のお手前を披露

文化庁では日本伝統文化の継承や土曜日の充実活動のため、地域の指導者を委嘱し推進しています。その一つ「阿蘇市茶道こども教室」（小代もと子代表）で、日頃の練習の成果を発表する会が行われました。



この教室では小代さんの指導のもと一宮町の小学生50人が月に2回練習しています。

この日は、練習1年目の児童が保護者に披露し、真剣に取り組む姿勢や見事な立ち振る舞いに「美しい日本文化に子どもの頃から触れる機会が持ててよかった」と保護者も嬉しそうでした。



* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会～

* 材 料 * (10個分)

白玉粉(上新粉).....	1カップ	いちご.....	小10個
水.....	1カップ	あんこ.....	150g
さとう.....	1/2カップ	片栗粉.....	適量

* 作り方 *

- ①ボール(電子レンジ対応)に白玉粉・さとう・水を入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
 - ②取り出してよく混ぜ、ラップをしてもう一度電子レンジ600Wで2分加熱する。
 - ③よく混ぜて、片栗粉を入れた器に取り出して10個にわけ、いちごとあんこを包む。
- ※電子レンジに入れる前に、水で溶いた食紅を入れるときれいなピンク色になります。

電子レンジで簡単! いちご大福



エネルギー: 204kcal
たんぱく質: 5.0g
脂 質: 0.4g
カルシウム: 20mg
塩 分: 0.1g
(2個分の栄養価です。)

< 栄養士より一言 >

ビタミンCは、新陳代謝や免疫力を高める働きがあり、シミやソバカス、吹き出物の肌トラブルや風邪の予防や回復に効果的です。その他にもイライラを鎮める抗ストレスや頑固な便秘の予防にも効果があると言われています。

また、最近では発がん作用を弱める効果が高いこともわかってきました。人間の体内では合成できないため、食品から直接とる必要があります。

旬のいちごはビタミンCの含有量が高く、5～6粒食べれば1日の所要量を摂取できます。



まちの
元気印

たかとも
森 隆智さん (27) 下役犬原
株式会社 森物産 勤務

〔血液型〕 A型
〔趣味〕 映画、スノーボード、サーフィン、車いじり
〔特技〕 自動車整備(国家資格取得)
〔阿蘇の好きなところ〕 大自然
〔阿蘇市への要望〕 若い人が働きやすい環境づくり
〔好きな女性のタイプ〕 性格のいい人

さわやか
フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
営業や品質管理の仕事をしています。
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
何事にも創意工夫することです。

市の人口 29,434人 (男 13,852人 女 15,582人) 世帯数 10,953戸 H21.2.1現在

広報あそ 3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(直通)
印刷/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322