

## 7・2水害を知らない子どもたちへ 水害避難訓練

坂梨保育園は7月2日、平成2年の7・2水害にちなみ、坂梨小学校プールで広域行政事務組合消防本部山岳救助隊の指導による災害避難訓練を実施しました。当時の災害の様子をビデオで視聴し、ポンプ車で水圧をかけ濁流に見立てたプールで水の恐ろしさや水害の怖さを体験しました。



### 【7・2水害】

平成2年6月30日から熊本県北部は集中豪雨に見舞われ7月2日未明から1時間に30mm以上の雨が降り続き、午前9時からの1時間は71mmと観測史上まれにみる雨量となりその直後尊い人命が失われる大災害となりました。各産業全般にわたり大きな被害を受け、昭和28年6月26日の白川水害に匹敵する大水害といえます。

## \* 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) \*

- |                |                |
|----------------|----------------|
| ・ゴーヤ……………100g  | ・オイスターソース…大さじ1 |
| ・ニンジン……………40g  | ・塩こしょう……………少々  |
| ・タマネギ……………100g | ・春巻の皮……………8枚   |
| ・干シイタケ……………2枚  | ・揚げ油……………適量    |
| ・ツナ……………100g   | ・小麦粉+水……………適量  |
| ・春雨……………15g    |                |

### \* 作り方 \*

- ① ゴーヤは種とワタをとる。  
干シイタケは水で戻しておく。  
野菜は千切りやみじん切り好みに合わせて切る。  
春雨は戻して、適当な長さに切っておく。
- ② フライパンを熱し、ツナを入れ炒め、①の具を加え炒める。
- ③ 炒めたら、オイスターソースと塩こしょうで味を付け、火をとめ粗熱をとる。
- ④ 春巻の皮をひろげ、③の具を包み、小麦粉を水で溶いた糊を端につけとめる。
- ⑤ 中温の油で、キツネ色に揚げる。

## ゴーヤの春巻き



エネルギー：129kcal  
たんぱく質：5.6g  
脂質：8.9g  
カルシウム：61mg  
塩分：1.0g

### <栄養士より一言>

ゴーヤの栄養価は豊富で、特にビタミンCが多く、体を強化します。健胃剤としても有効で、そのうえ糖分を分解してエネルギーに変えるビタミンB1を含みますので、夏バテ気味なこの時期にぴったりの野菜です。今回はゴーヤを春巻きにしてあり、特有の苦味も気にならず食べられ、ゴーヤの栄養を無理なく摂ることが出来ます。コーンやキャベツやタケノコ等いろいろな野菜を入れてみてもおいしくいただけます。

豆知識) おいしいゴーヤの選び方、表面のイボにツヤとハリがあり、鮮やかな緑色で、ずっしりと重いものを選びましょう。



まちの  
元気印

川添 美沙都さん (22) 中通  
スーパードラッグコスモス阿蘇店 勤務

- 〔血液型〕 O型
- 〔趣味〕 音楽鑑賞
- 〔阿蘇の好きなおとこ〕 自然がいっぱいあるところ
- 〔阿蘇市への要望〕 携帯電話の電波をよくしてほしい
- 〔好きな男性のタイプ〕 優しくおもしろい人
- 〔好きな言葉〕 なんとかなる

さわやか  
フレッシュマン



- Q. 仕事の内容  
化粧品販売、菓子発注
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
お客様とのコミュニケーションをとること

市の人口 29,274人 (男 13,793人 女 15,481人) 世帯数 10,993戸 H21.7.1現在

平成21年8月4日発行 発行 / 阿蘇市役所 編集 / 情報課 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1  
TEL 0967-22-3111 FAX 0967-22-4577 印刷 / つるばやし印刷