

子どもたちの熱演に感動!



古城小学校による合唱

10月17日 阿蘇体育館

芸術活動の振興、郷土芸能の伝承を図る発表会として毎年開催される「阿蘇市子ども芸術祭」。今年も午前・午後の部、17の学校・幼稚園が出演し熱演しました。最高の演技をと一生懸命取り組む子どもたちに、会場から割れんばかりの拍手が送られました。



坂梨小学校による古閑の虎舞

* 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) *

・小松菜……………80g	・米粉……………20g
・キャベツ…………160g	・薄力粉……………80g
・ネギ……………60g	・砂糖……………小さじ1
・しらたき…………60g	・塩……………小さじ1/5
・長芋……………60g	・水……………80cc
・木綿豆腐…………100g	・油……………小さじ1
・桜えび……………10g	・乾燥パセリ…………少々
・卵……………1個	・お好みでソース、マヨネーズ、かつお節

* 作り方 *

- ① 小松菜は細かく刻む。キャベツは千切りにする。ネギは小口切りにする。しらたきはゆでて短く切る。
- ② 長芋は皮をむきすりおろす。
- ③ 容器に米粉と薄力粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。水を少しずつ加えながら混ぜ、長芋、くずした豆腐を加えさらに混ぜる。
- ④ ①と③、桜えびを合わせ、溶き卵を加え混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の生地を広げ両面を焼く。
- ⑥ 皿に盛り、ソースや乾燥パセリをのせる。



カルシウムこめこ焼き



エネルギー：189kcal
たんぱく質：8.1g
脂 質：5.2g
カルシウム：165mg
塩 分：1.2g

<栄養士より一言>

小松菜が入ったお好み焼きで、葉物の野菜が苦手なお子様にも食べやすい一品になっています。小松菜には骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。また、いつもは彩りとして利用されるのが主なパセリですが、乾燥させ青海苔の代用にしてあり、パセリ独特の風味も気にならず食べることができそうです。そして、今回のお好み焼きには米粉を混ぜ、大きな視野で米の消費拡大さらには日本の食料自給率アップを目指しています。

食生活のポイント：小さじ1杯のソースには0.9g、マヨネーズには0.2gの塩分が含まれます。たっぷりかけるか、少量を薄く延ばして使うかだけでも体に入ってくる塩分量は違います。



まちの
元気印

たけし
大橋 壮史さん (28) 三久保区
はな阿蘇美 勤務

〔血液型〕A型

〔阿蘇の好きなところ〕

出身の岩手に似て高い所にあり
冬寒いところ

〔好きな人のタイプ〕

エネルギーな人

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容

調理。
特にケーキなどお菓子を担当。

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

試食などで、食べすぎないこと。

市民の皆さんへ一言!

「はな阿蘇美では、只今、秋のバラまつりを開催中です。ぜひお越しください!」

市の人口 29,181人 (男 13,738人 女 15,443人) 世帯数 11,002戸 H21.10.1現在

平成21年11月9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