

# 力作の「かかし」が田んぼの見張り番!



第2回目となる、公民館内牧分館（高宮晴夫館長）主催「かかし作り」が、8月22日行われ、今年もアイデアあふれるかかしが出来上がりました。子どもから大人まで10チームが参加。坂本龍馬や一つ目お化けなど特徴あるかかしが手作りされ、小里の田んぼに立ち、楽しい田園風景を醸し出しています。

## \* 地産地消クッキング \*

～ 食生活改善推進員協議会～

【季節の野菜煮込み】 \* 材 料 (5人分) \*

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ・ジャガイモ …… 2個 | ・ニンニク …… 1カケ    |
| ・ニンジン …… 1本  | ・塩コショウ …… 少々    |
| ・タマネギ …… 1個  | ・ブロッコリー …… 1/2株 |
| ・ナス …… 1本    | ・固形コンソメ …… 1個   |
| ・トマト …… 2個   | ・ローリエ …… 1枚     |

\* 作り方 \*

- ① ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ナス、トマトは一口大の乱切りにする。ニンニクは薄く切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ③ トマト以外の野菜、野菜にかぶる位の水、コンソメ、ローリエを鍋に入れ、蓋をして火にかける。野菜がやわらかく煮えたら少し弱火にしてトマトを加え煮込む。
- ④ 最後に塩コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、ブロッコリーを上飾る。

食改の知恵袋：砂糖や油を使用せず、野菜の甘味や旨味を利用しました。『減らそう砂糖・油・塩、増やそう野菜』をテーマに掲げ活動中です。



季節の野菜煮込み・  
なすの酢の物

エネルギー：91kcal  
たんぱく質：3.1g  
脂 質：0.2g  
カルシウム：38mg  
塩 分：0.7g



＜ 栄養士より一言 ＞

食物には種々の栄養素が含まれていますが、体が要求する栄養素をバランスよく含んでいるような食物は存在しないため、上手に組み合わせる必要があります。食べる量が体の必要量より多かたり少なかたりすると、体を良い状態に保つことが難しくなります。特に多くなりがちなのが砂糖・油・塩です。それらを余分に使わずに野菜の力を使って体が喜ぶ一品になっていると思います。

まちの  
元気印



みちのり  
下村 道徳さん (29) 内牧4区  
ヘアサロンしもむら 勤務

さわやか  
フレッシュマン

- 〔血液型〕 O型 〔趣味〕 ゴルフ・サッカー  
〔阿蘇の好きなところ〕  
自然や阿蘇人が作り出すものが感動できる場所  
〔阿蘇市への要望〕  
枠にとらわれず人とつながれる情報や機会をもっと増やして欲しい  
〔好きな女性のタイプ〕  
一緒にいて楽でいれる人  
〔好きな言葉〕  
狡猾且つ大胆に

- Q. 仕事の内容  
ヘアアレンジ  
なんと私は、床屋の4代目です!
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
お客さま一人ひとりの要望・ライフスタイルに似合ったヘアスタイルを提案する



市の人口 28,942人 (男 13,656人 女 15,286人) 世帯数 11,058戸 H22.8.1現在

広報あそ9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/(株)つるばやし印刷