

健康生活

カツオのソテー

ヘルシーメニューを紹介



新鮮な素材の持ち味を生かして、彩りよく仕上げました。
匠瑛市保健推進員

◆材料 (4人分)

カツオ (刺身用) …600g 漬け汁 (しょうゆ…大さじ4
 酒…120cc みりん…120cc ニンニク…2片 ショウガ…50g)
 長ネギ…1本 パプリカ…赤・黄を各半分ずつ
 サラダ油…大さじ2 塩・コショウ…少々

◆作り方

- ①カツオは厚さ2cmの一口大に切り、漬け汁をからめ、ときどき返して10分ほど漬ける。
- ②ネギは白いところを千切りにし、水にさらす。水気を切って白髪ネギにする。
- ③パプリカを縦長の乱切りにする。
- ④フライパンにサラダ油の1/2を熱して①の両面を焼く。汁ごと器に盛り②を乗せる。
- ⑤フライパンに残りのサラダ油でパプリカをさっと炒め、塩・コショウして④に添える。

◆1人分栄養価

エネルギー…412kcal タンパク質…38.6g
 カルシウム…32g 塩分…3.2g 鉄分…3.2g

週末は何かがある!

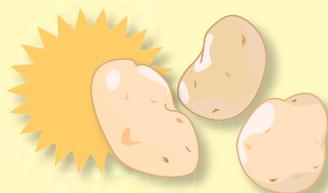
ふれあいパーク情報



ジャガイモ掘り体験

土のおいを感じながら、旬のジャガイモ掘り・試食ができます。

- 開催日 6月14日 (日) ※雨天中止
- 募集人員 30人程度
- 参加費 800円 (ジャガイモ3kgを持ち帰れます)
- 所要時間 収穫体験と試食で90分
- 持ち物 軍手、ジャガイモ持ち帰り用の袋
- 申込締切 定員になり次第締め切り
- 申込先 ふれあいパーク八日市場



父の日プレゼント

6月21日 (日) は父の日です。当日のレシートを持参した男性先着300名様に父の日プレゼント (レシートが引換券になります)。

*新鮮な初夏の野菜を取りそろえてお待ちしております。

*臨時休館日 6月15日 (月)

圃ふれあいパーク八日市場 ☎70-5080

鶴泉堂菓子店へ 国登録有形文化財登録証

登録プレートを手
 大川さん (左) と江波戸教育長



鶴泉堂菓子店店舗兼主屋と石倉庫 (八日市場イ2871番地) が、平成21年1月8日付けで国の有形文化財に登録され、3月25日に登録証と登録プレートが江波戸教育長からご主人の大川功修さんに手渡されました。

子どもたちの安全を守る 匠瑛通学パトロール隊

匠瑛地区で月2回行われている通学パトロール隊の活動。このパトロール隊は地域の人々が一体となって立ち上げた組織で、現在47人の隊員がいます。

隊員たちは、登下校の時間に合わせて学校周辺のパトロールを行い、子どもたちの安全を守り続けています。



隊員と一緒に下校する匠瑛小の児童たち

みんなのひろば

はつらつ No.33



豊栄地区飯倉
松本千穂さん (17)

あこがれだった匠高弓道部

匠瑛高校女子弓道部の主将を務めています。昨年の夏、引退される先輩方から主将に指名されたときは、自分にできるかどうか不安でしたが、顧問の先生やチームメイトの支えもあり、今まで頑張ることができました。

今は弓道に夢中の私ですが、中学校時代は吹奏楽部に所属していたんです。弓道のことはほとんど知りませんでした。ところがある日、中学校のすぐ近くにある匠瑛高校で弓道の全国大会が開催されたんです。それがきっかけで弓道に興味を持つようになり、同時に「伝統のある匠瑛高校の弓道部に入りたい」と強く思うようになりました。

それから時はあっという間に過ぎ、あこがれの匠瑛高校に入学できたと思ったら、もう今年は大受験。でも今はまだ、7月のインターハイへの切符をつかむことで頭がいっぱいです。皆さん、応援よろしくお願いします。

アイドル登場

79



共興地区吉崎

伊藤 泰雅くん (小4)

雅美ちゃん (3歳)

登さん、洋子さん

野球が大好きな泰雅くん。ポジションはファーストで、打順は4番。将来はプロ野球選手になるのが夢です。雅美ちゃんはお兄ちゃんと仲良しで、好き嫌いせずなんでも食べます。通っている保育園では歌の時間が大好きです。二人とも心の広い人になってほしい。

80



共興地区吉崎

林 彩葉ちゃん (小2)

京美ちゃん (3歳)

二三男さん、美香さん

なわとびが得意な彩葉ちゃん。トマトが大好きで、最近は食器の後片付けなどのお手伝いもします。将来はケーキ屋さんになるのが夢です。京美ちゃんはメロンアイスとプーさんが大好きで、将来はパン屋さんになるのが夢です。二人とも心の優しい人になってほしい。



みんなみて!!

アートギャラリー



とっても仲良しのお父さんこいのぼりとお母さんこいのぼり。隣にはタケノコ、空には私の好きなツバメも飛んでるの。

八日市場保育所

のぐち ゆいちゃん



電動のこぎりを使って作ったケーキ型の伝言板。コルクボードの両隣にいるのは私の家で飼っているネコとウサギです。

豊利小 6年

武内 舞さん



美術部の活動で描いた油絵「ピンとくま」。柿とピーマンも一緒に描きました。テーブルに写る影の表現に苦労しました。

野栄中 2年

佐久間 志穂さん

