

65年の歴史ある阿蘇中学校で最後の体育大会

5月21日、来年4月から阿蘇北中と統合する阿蘇中学校（黒川）で、この校庭では最後となる体育大会が開催されました。雄大な阿蘇五岳を背景に生徒たちは、先輩たちが築いてきた阿蘇中ならではの体育大会を立派に締めくくろうと皆一生懸命がんばりました。また、阿蘇北中学校1、2年の学級委員と生徒会の皆さんも応援にかけつけ友情の絆を温めました。



写真は全校生徒による「よさこいソーラン」

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～



ナスと牛肉の煮込み



作り方

【ナスと牛肉の煮込み】

材料 (5人分)

- | | | |
|------------------------|---|-----------------------|
| ・ナス・・・・・・・・・・3本(600g) | A | ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2 |
| ・ピーマン・・・・・・・・3個(150g) | | ・しょうゆ・・・・・・・・大さじ2と1/2 |
| ・トマト・・・・・・・・・・3個(600g) | | ・酒・・・・・・・・・・大さじ2 |
| ・牛肉・・・・・・・・・・200g | | ・塩・・・・・・・・・・少々 |
| ・ニンニク・・・・・・・・・・2カケ | | |
| ・油・・・・・・・・・・大さじ3 | | |



＜栄養士より一言＞

野菜の適量(成人)は、緑黄色野菜が150g/日、淡色野菜が250g/日とされていますが、煮込むことでカサが減るため、無理なく野菜を食べられます。今回の一品は、焼肉の材料に似ていますので、残った野菜やお肉を利用して作ってみてはいかがでしょうか。

エネルギー：227 kcal たんぱく質：11.1g
脂質：12.9g カルシウム：39mg
塩分：2.1g 塩分：2.1g

- ①ナスはヘタを取り、縦半分切って乱切りにする。ピーマンは縦半分切り種を取り、乱切りにする。トマトはヘタを取り、くし形切りにする。ニンニクは薄皮をむき、包丁の腹や木べら等を使ってつぶす。
- ②牛肉は一口大に切る。
- ③中華鍋に油を熱し、つぶしたニンニクを入れ、香りがたったら肉を入れて炒める。焼き色がついたら一度取り出しておく。
- ④同じ鍋にナスを入れて炒め、Aの調味料、取り出しておいた肉を加えて煮る。
- ⑤ナスがしんなりしたら、ピーマンとトマトを加え3～4分程煮込む。
- ⑥最後に味をみて塩で味を調える。

※食改の知恵袋：旬の野菜と、くまもとの赤牛(阿蘇王)を使用し、まるごと地産地消の煮込みを作りました。



まわりの
元気印

ひとみ
和田 一美さん (27) 内牧1区
阿蘇ホテル 勤務

さわやか フレッシュマン



【血液型】 O型

【趣味】 遊びまわること。寝ること。読書

【阿蘇の好きなおとこ】 自然、温泉

【阿蘇市への要望】

内牧がもっと活性化して欲しいです。

【好きな男性のタイプ】 かっこいい人、おしゃれな人、ポジティブな人

【好きな言葉】 昨日の自分に勝つ！

Q. 仕事の内容

主にフロント業務

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

お客様にとって“真に喜ばれること”を常に考えています。また、スタッフ同士、仲よく働けるように。

市の人口 28,721人 (男13,548人 女15,173人) 世帯数11,088戸 H23.5.1

広報あそ5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 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577

編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253

印刷/株つるばやし印刷

