



「環境・ゴミ問題」作文・絵画コンクール入賞者表彰

市主催の小学生「環境・ゴミ問題」作文・絵画コンクール入賞者表彰式が11月5日、市役所で行われ、佐藤市長から入賞者に表彰状が手渡されました。

このコンクール

は、子どもの頃から環境への関心を育み認識を深めようと今年から開催されました。

<絵画部門>

市長賞 成田香都希^{かつき}（山田小5年） 議長賞 後藤 亜美（波野小6年）
教育長賞 佐伯 弥桜^{みお}（山田小6年）

<作文部門>

議長賞 佐伯 弥桜（山田小6年） 教育長賞 岡田紗也香（阿蘇西5年）



▲市長賞を受賞した成田香都希さんの作品

* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

人参 200g
セロリ 100g
さきいか(茶色) 40g
マヨネーズ 大さじ3杯
一味唐辛子 適量

* 作り方 *

- ①人参とセロリは千切りにし、さきいかを混ぜ合わせる。
- ②人参とセロリがしんなりしたら、マヨネーズで和える。
お好みで一味唐辛子を入れる。



カロチンサラダ



エネルギー : 72kcal
たんぱく質 : 4.1g
脂 質 : 3.8g
カルシウム : 21mg
塩 分 : 0.6g

<栄養士より一言>

人参は緑黄色野菜の代表でカロチンが非常に豊富です。人参を1/2本食べるとビタミンAの1日の摂取量がまかなえます。カロチンは特に皮に多く含まれているので、ていねいに洗って皮付きのまま調理するとよいでしょう。

人参のカロチンはがん予防効果が高く、特に臓器がん、肺がんなどの喫煙に関連するがんの発生を抑えたり、動脈硬化を予防する効果があります。カロチンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

この他にも人参にはカルシウム、食物繊維も豊富に含まれており優秀な食品といえます。



まわりの
元気印

ゆきこ
井上 由紀子さん(23) 上西黒川
熊本ダイハツ販売株式会社阿蘇店 勤務

〔血液型〕 A型

〔趣味〕 音楽鑑賞

〔阿蘇の好きな場所〕 阿蘇山

〔阿蘇市への要望〕

犬を遊ばせることができるドッグランを
農村公園あびかに作って欲しいです。

〔好きな男性のタイプ〕

優しく面白い人

〔好きな言葉〕 感謝

さわやか

フレッシュマン



Q. 仕事の内容

接客と事務を担当しています。

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること

笑顔でお客様に接することを心がけています。

市の人口 29,703人 (男13,975人 女15,728人) 世帯数 10,871戸 H19.11.1現在

広報あそ 12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
印刷/南イケア印刷

編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253