

樋口選手による板割



内牧小学校出身の樋口選手が友人の岡本選手とともに、9月30日、小学校を訪問しました。岡本選手は「阿蘇の選手は全国の中でもレベルが高い。皆さんもぜひ挑戦してください」と挨拶。二人からオリンピックに出るまで努力した話を聞きました。また、実演では岡本選手の170cmの長身から放たれる足技の迫りに児童たちは歓声を上げました。

テコンドー・シドニー五輪代表の樋口清輝選手が北京五輪日本代表の岡本依子選手と内牧小学校を訪問



**\* 地産地消フッキング \***

～食生活改善推進員協議会～

**\* 材 料 \*** (5人分)

【巣ごもり卵】

- 卵・・・5個
- ほうれん草・・・100g
- 人参・・・50g
- もやし・・・100g
- 塩コショウ・・・少々
- 油・・・適量
- ケチャップ・・・お好みで (アルミカップ)

【里芋の牛乳みそ汁】

- 里芋・・・4個
- 小ねぎ・・・適量
- だし汁・・・4カップ
- 牛乳・・・1カップ
- みそ・・・大さじ4
- (じゃが芋、南瓜、さつま芋等でもおいしくできます)

忙しい朝でも栄養たっぷり！  
巣ごもり卵と里芋の牛乳みそ汁



エネルギー：184kcal  
たんぱく質：10.6g  
脂 質：9.1g  
カルシウム：105mg  
塩 分：1.5g

＜栄養士より一言＞

脳の栄養源はブドウ糖で、主にごはんやパン、麺類に多く含まれています。朝食をとらないと脳に栄養が行かず脳が働かないのも無理はありません。成績(記憶力)にも影響があるという研究結果もあります。

また、朝食でとるたんぱく質には体温を上昇させ、身体活動を活発にする働きもあり、野菜、果物に含まれるビタミンは糖質(エネルギー)を効率よく燃焼する役割があります。またバランスのよい朝食は、活動的な1日を過ごすことができると同時に生活習慣病予防にも効果があります。

**\* 作り方 \* 【巣ごもり卵】**

- ① ほうれん草は2cm長さに、人参は千切りにする。もやしは洗っておく。
- ② フライパンで油をひいて野菜を炒め、塩コショウで調味する。
- ③ ②を丈夫なアルミカップにいれ、野菜で巣(くぼみ)を作って卵を割り入れる。
- ④ フライパンに並べ、水を少し入れて蒸し焼きにする。お好みでケチャップをかけて出来上がり。

**\* 作り方 \* 【里芋の牛乳みそ汁】**

だし汁に里芋を入れて火にかけ、柔らかくなったら牛乳を加え、煮立ったらみそを溶き入れ小ねぎを散らす。



けんたろう  
**森本 紘太郎さん (19) 西小倉**

JA阿蘇グリーンショップ・やまびこ 勤務

- 【血液型】 B型
- 【特 技】 ランニング
- 【阿蘇の好きな場所】  
グリーンショップやまびこから見える阿蘇五岳。
- 【阿蘇市への要望】  
老若男女、誰もが遊べる施設を作って欲しい。
- 【好きな女性のタイプ】  
性格の良い人。
- 【好きな言葉】  
挨拶は人と人との潤滑油。

さわやか  
**フレッシュマン**



Q. 仕事の内容  
販売、配達をしています。

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること  
「あいさつ」

市の人口 29,450人 (男 13,858人 女 15,592人) 世帯数 10,951戸 H20.10.1現在

広報あそ 11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 (直通)  
印刷/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322