

今月の

クッキングレシピ



南関あげと夏野菜のおひたし

〈1人分の栄養量〉熱量 48kcal たんぱく質 3.1g 食塩相当量 0.5g



材料 (4人分・正味量)

- 南関あげ..... 20g
- オクラ..... 120g
- ミニトマト..... 120g
- 薄口醤油..... 小さじ2
- みりん..... 小さじ2
- だし汁..... 60cc
- 削り節..... 2g

作り方

- ① 昆布と花カツオでだしをとる
- ② ①で作っただし汁と薄口醤油とみりんを合わせ、火にかけて沸騰させる。
- ③ トマトとオクラを洗い、ゆでる。
- ④ トマトとオクラはヘタをとり、オクラは2cmぐらいの大きさに切る。南関あげは2〜3cmの長さに切る。
- ⑤ ①で作った調味料にトマト、オクラ、南関あげを浸し、冷やす。
- ⑥ 冷えたら器に盛りつけ、削り節を上からかける。

管理栄養士臨地実習生が南関あげを使った献立を作りたいと考えた献立です。

●だしのとり方

昆布は乾いたふきんで表面を軽くふく。
鍋に昆布、水を入れ、30分から1時間おいて弱火にかける。
気泡が出てきたら昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
鍋のふちが沸騰し始めたら、すぐに火を消す。
そのまま静かに1〜2分置いて、削り節が下に沈んだらこす。

〈材料〉 出来上がり150cc
水..... 1カップ (200cc)
だし昆布... 1.5g
(出来上がり重量の1%)
削り節..... 6g
(出来上がり重量の2%)

健康推進課 保健予防係 (保健センター) ☎53-3298

今月の題字



たちやま なおゆき
立山 直幸さん

「学生時代ぶりに筆を握りました。久しぶりだったので緊張してしまい、その様子が文字にも表れている気がします。」

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、写真とコメントを添えて、役場総務課へお持ちください (郵送も可)。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ

スマホで簡単に 応募できます。

コードを読み込むだけで応募できるようになりました。
皆さんのかわいいキッズをお待ちしております。

コードを読み込んで
応募してみよう!



たかき りた
高木 莉汰くん 4歳

誕生日: 令和3年9月16日

いつもお手伝いしてくれてありがとう
いっぱい食べて大きくなってね

令和8年度第1回南関町学校運営協議会全体会及び 第1回南関町地域学校協働活動推進員運営委員会合同会

6月10日(水)に南関町交流拠点施設ukaraにて、今年度第1回合同会が開催されました。各学校運営協議会委員をはじめ、各学校長、地域連携担当教職員、PTA会長、役員、地域の方等、様々な立場から子ども達の活動をサポートする皆様が一室に集まりました。

まず、永杉教育長の挨拶の中で、「めざす南関町の子ども像」について、南関町で育てたい児童生徒の資質、能力を参加者全員で共有しました。そして、前田コミュニティスクール・ディレクターから、本会の目的等について説明があり、学力向上部、心づくり部、体づくり部、環境充実部の4部会に分かれて協議を行い、様々な意見が交わされ、貴重な情報共有の場となりました。

最後に熊本県統括アドバイザーの山平敏夫氏から、まとめとして講評をいただきました。五者連携(地域、学校、家庭、行政、子ども)を図り、児童生徒のより良い学びと体験の場を協議し、実際に取り組むきっかけづくりになる貴重な会となりました。

彩時季