

今月のMYベストショット

今月は4月13、14日に行われた「さくらまつり」の様子です。川土手の桜は散ってしまいましたが、旧道やメイン会場には「ゆるキャラ」も登場し、たくさんの人で賑わいました。



あなたのイチオシ写真、おもしろ写真を送ってください。

※応募方法等は、なんぶS ANチャンネルまで

<TEL>0859-66-3331

<メール> nanbusan@town.nanbu.tottori.jp



じげの食材を使って1品いかが？

(南部町食生活改善推進協議会)

ココロ おからコロッケ

大豆を加工した後の残りが「おから」です。おからは食物繊維が多く、便通を良くしたり、高コレステロールや肥満を予防する働きもあり、栄養もたっぷりです。安価です！今月は、めぐみの里からいただいた「おから」をみんな大好きなココロコロッケにしました。付け合せの野菜はお好みで添えてください。



【材料】(4人分：8個)

「めぐみの里」の生おから	150g
豚ひき肉	50g
玉ねぎ	1個
食パン(6枚切り・白い部分のみ)	1枚分
ヨーグルト	大さじ3
味噌	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量

■栄養価(1人あたり2個で)

エネルギー241kcal・脂質11.1g
たんぱく質10.2g・カルシウム80mg
食塩相当量1.4g

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにして焦がさないように油で炒め、冷ましておく。
- ②ボウルに①の玉ねぎ・豚ひき肉・ヨーグルト・味噌・食パンを細かくちぎったものを混ぜ合わせ、20分くらい置く。
- ③②に生おからと塩・コショウを入れ、手でよく混ぜた後、8等分にしてココロコロッケのまん丸にする。
- ④③に小麦粉、卵、パン粉をつけて170℃くらいの油でじっくりと、きつね色になるまで揚げる。

も開催予定です。期待ください。

夏休みには「わんぱくリーダー塾」第2弾

この二日間参加した大人は、子どもたちの持っている可能性や、工夫しながら協力していく力に感動し、エールを送りました。

翌日は「おせの楽校」の方々と一緒に、そば打ちをしました。子どもたちはそば粉の割合や水の量を工夫し、我流ながら、おいしいそばが出来上がりました。

オリエンテーリングでは、初めて友だちと地図と勘を頼りに意見を出し合い、自分たちの進むべき方向を決め、歩いていく姿は、まさに次代のリーダーを見ていたようでした。

3月26日、27日、南部町子ども会育成連絡協議会の主催する「わんぱくリーダー塾in大山青年の家」に、17名(5年生、6年生)が参加してくれました。



わんぱくリーダー塾

総務・学校教育課課長

福田 範史



そば打ち体験する子どもたち