

今月の健康料理



食物繊維が豊富で、低カロリー。手軽にできるヘルシーな料理です。

今月の料理

三つ葉となめこのおろし和え



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
伊藤真佐子さん

〔材料…4人分〕

三つ葉……………120g
なめこ……………1袋
ちりめんじゃこ……………大さじ2杯
大根……………300g
めんつゆ……………大さじ2杯
酒……………大さじ1杯
※なめこの代わりに、しめじ、えのき
茸を使っても良いでしょう。

作り方

- ① 三つ葉は、軽くゆで、水にとる。
- ② ちりめんじゃこは、湯通しする。
(香ばしさを好む場合は、から炒りをする。)
- ③ なめこは、めんつゆと酒でさっと煮る。(煮すぎないこと。)
- ④ 三つ葉、ちりめんじゃこ、なめこ(汁も少々入れる。)と軽く絞った大根おろしをあえて盛る。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 28kcal
たんぱく質 2.5g
塩分 0.7g

▼問い合わせ 保健福祉課

(しんた21内 ☎0100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group



颯太鼓

『颯太鼓』は、美園・若草地区の児童・生徒を中心に、平成12年7月に結成されました。現在、会員は幼児から高校生までの22人。和太鼓の技術の向上を目指して、毎週水曜日若草小学校体育館で練習に励んでいます。

同太鼓の代表と指導者を兼ねる今野昌利さんは「和太鼓は、古くから日本に伝わる文化の一つです。子どもたちが太鼓を通して、心身の健全な発達と伝統文化の理解をしてくれればと願っています。太鼓は礼に始まり礼に終わるので、精神修養にもなります。練習は高校生リーダーを中心に、できるだけ自主的にやるよう指導しています。練習はきついと思いますが、子どもたちは、実によく頑張っています。そして楽しんでやっているのがなよりの自慢です。太鼓をたたく姿を見ると感動しますよ。将来の目標は、地域に根ざ

響け！和太鼓の音
元気いっぱい、楽しく太鼓
をたたきます



▲汗を流しながら、一生懸命練習するメンバー

した活動として定着させること。そして、全国から『颯太鼓』を聴いてみたいといわれるようになりたいです」と子どもたちの活動に目を細めながら笑顔で話してくれました。

『颯太鼓』は結成して1年足らずですが、早くも地域の行事や太鼓フェスティバルなどに出演するなど、積極的な活動をしています。

メンバーの高見佳子さん(若草小学校6年)は、「『颯太鼓』ができてから毎週練習に参加し、みんないろいろな曲を学び、イベントにも出演するようになりました。体力づくり、あいさつなどを厳しく指導を受けています。私は太鼓をたたくのが好きだし、とても楽しいので、これからも頑張つて続けていきたいです」と太鼓の楽しさを話してくれました。

入会を希望される方は、今野さん ☎4517)までどうぞ。