

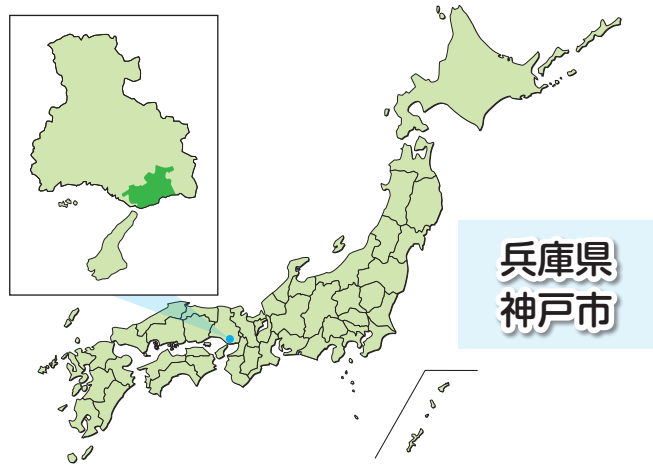
私のふるさと

私のふるさは、兵庫県神戸市です。瀬戸内海と六甲山地に囲まれた自然豊かな街で、古くから国際貿易の拠点としても栄えてきました。六甲山や有馬温泉、神戸牛といった自然やグルメも魅力ですが、私のおすすめは、異国情緒あふれる旧居留地や北野異人館街の散策です。明治から大正時代にかけて神戸に住んだ外国人の邸宅が残っており、日本にいながらヨーロッパの街を歩くような雰囲気が楽しめます。小学校の校外学習でも訪れた場所で、去年はその思い出深い異人館で結婚式を挙げました。また、南京町の中華街では多彩な料理が味わえ、メリケンパークや神戸港の夜景も美しく、港町ならではの魅力が詰まった街です。福島空港から神戸の市街地までは、飛行機やバスなどを乗り継いで2時間ほどなので、ぜひ一度訪れてみてください。

結婚を機に須賀川市へ引っ越して1年が経ちました。初めての冬はその寒さに驚きましたが、豊かな自然に恵まれ、果物や野菜がとてもおいしく、日々の暮らしに感謝しています。釈迦堂川の花火大会、きうり天王祭、松明あかしなど、四季折々の行事を通して須賀川の文化に触れながら、これからもこの土地での暮らしを大切に楽しんでいきたいと思います。



石塚彩夏さん（上北町）※写真右



君の一瞬がみんなの感動に

— 中体連岩瀬支部総合体育大会 —

6月3日・4日、中体連岩瀬支部総合体育大会が円谷幸吉メモリアルアリーナなどを会場に行われ、5種目で中学生たちの熱い戦いが繰り広げられました。

選手たちは、日々練習してきた成果を発揮するべく、その集大成として大会に臨みました。応援に駆け付けた保護者からは盛大な声援と拍手が送られ、選手たちの奮闘を後押ししていました。

健康 おすすめ レシピ File.6

主菜

揚げ焼きにして、油で揚げよりもヘルシーに！

1人分 野菜35g

カレーチキン



(健康チャレンジ教室調理実習料理)
1人分の栄養素量 エネルギー 211kcal たんぱく質23.9g
脂質10.1g 炭水化物7.4g カリウム517mg 食塩相当量0.6g

主な材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) ……200g	かたくり粉 ……大さじ1
酒 ……小さじ2	カレー粉 ……小さじ1
塩 ……1g	油 ……小さじ4
こしょう ……少々	サニーレタス ……30g
	ミニトマト ……4個

- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、酒・塩・こしょうを振る。
- ビニール袋にかたくり粉とカレー粉を入れて軽く混ぜ、汁気を切った①を入れて全体にまぶす。
- フライパンに油を入れ、肉を並べて熱し、焼き色が付いたら裏返して揚げ焼きにする。
- サニーレタス・ミニトマトは洗って水気を切り、レタスは手でちぎって付け合わせにし、③を盛り付ける。

栄養のポイント！

油脂には、飽和脂肪酸を多く含む動物性脂肪と、不飽和脂肪酸を多く含む植物性脂肪があり、不飽和脂肪酸には、血液中のコレステロールを減らす作用があります。

お知らせ

生活習慣病予防教室「健康チャレンジ教室」の参加者を募集します。希望する人は、健康づくり課☎(88)8123にご連絡ください。



雨が降っても楽しいね！

— tetteスクール「アンブレラスカイ」—

6月1日、tette内でぜんホールで「アンブレラスカイ」が行われ、10組の親子が参加しました。

透明な傘に思い思いの絵や文字を描き、世界に1つだけのすてきな傘を作りました。制作した傘は、6月4日から30日までtette1階インフォメーション上の吹き抜けに展示され、訪れた人たちの目を楽しませていました。



安全願い、行進に想いを込めて

— 第54回交通安全鼓笛パレード —

5月22日、雨が降る中「第54回交通安全鼓笛パレード」が開催され、市内小・義務教育学校の計11校・児童757人が参加しました。

児童たちは交通安全の願いを込め、練習してきた楽曲やパフォーマンスを披露し、観覧していた人たちから大きな拍手が送られていました。