



野菜のごまじょうやあえ

〈材料 (4人分)〉		
キャベツ	120g	
きゅうり	40g	
だいこん	40g	
コーン	30g	
ツナ	30g	
A	ごま	小さじ 2
	濃口しょう油	小さじ 2
	サラダ油	小さじ 1/2
	ごま油	小さじ 1/2
	酢	小さじ 2

作り方

- ① キャベツ、だいこんはせん切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ② ツナは油をきる。コーンは汁気をきる。
- ③ ごまは煎り、半ずりにする。
- ④ Aの材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①、②を混ぜ合わせて盛り付け、④をかけて出来上がり。



子どもたちの声
ツナやコーンが入って
いて、とてもおいし
かったよ。給食のとき
おかわりにみんな並び
ました。

5月の食材は、愛南産のキャベツです。

キャベツは、特にビタミンCが豊富です。キャベツの葉大1枚(100g)を食べるだけで、1日に必要なビタミンCの約70%が補給できるほどです。

カツオブルーからのお知らせ



うみらいく海遊学!
「カツオの
わら焼き体験」に
参加しませんか



今年度から始まる「うみらいく海遊学」は、愛南町の海について、様々な体験を通して楽しく学ぶ教室です。今回は第1弾として「カツオのわら焼き体験」を開催します。子どもといっしょに、旬の「カツオ」をさばいて愛南の海を学習しましょう。

日時 6月1日(日) 10時～13時

場所 うみらいく愛南

内容 カツオのさばき方講習、わら焼き体験、試食

募集人員 小・中学生と保護者 12組
(先着順。定員になり次第締め切ります。)

準備物 エプロン、三角巾

参加料 1組 500円

申込み・問合せ うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

4月も終わり、新年度から新しい環境に身を置く人も、そろそろその雰囲気に慣れてくるころではないでしょうか。私は部署の異動もなく、広報紙の編集業務を引き続き担当することになりました。ようやく慣れてきた仕事で、腰を据えて取材や編集に打ち込める反面、自らの乏しい想像力がいつまで持続するのか、少々不安も感じています。

ただの俗説かもしれませんが、人間を理系と文系に分けるとすれば、理系人間は何もないところから新しいものを創造する力に長けていて、文系人間は既存のものを記憶し利用するのが

得意、といった内容の記事を目にしたことがあります。学生の頃には国語や社会が比較的好きだった私の脳はおそらく文系で、前述の説に当てはまり、ひらめきが悪く新しいものはなかなか生まれません。しかし、なんとか自分の能力を最大限に引き出し、皆さんの手に取っていただける親しみ深い広報紙づくりをめざしてがんばろうと思っています。

余談ですが、雪が解けたらどうなるかという質問に対し、理系は水になると答え、文系は春になると答えるという話があるそうです。皆さんは、どちらですか。

■編集・発行