



くろしおっ子の学校給良

「かつお」について

「かつお」は高知県の特産物であり、佐賀の特産物でもあります。

「かつお」には良質なたんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は血液や筋肉など体をつくるもとになるので、成長期の皆さんには特に摂ってほしい栄養素です。

おいしい「かつお」を食べて、丈夫な体を作りましょう!!

〇お問い合わせ

大方学校給食センター

☎31-3201(直通)

佐賀学校給食センター

☎55-2166(直通)

かつお飯



●材料(4人分)●

お米	2合	
かつお	100g	
A 濃口醤油	18g	
B {	酒	8g
	濃口醤油	18g
	砂糖	18g
	水	14g

【作り方】

- ①お米を洗い、Aの醤油と水を加えて炊く。
- ②鍋にBの調味料を入れて沸騰させ、かつおを加えて煮つめる。
- ③炊き上がったごはん②を加え、混ぜ合わせる。



ケニア通信

No.4

レポート:浜岡由衣(黒潮町佐賀出身)

～青年海外協力隊 in Kenya～



写真① 栄養失調に負けません!

〈栄養失調児・未熟児〉

日本では出会うことがほとんどない栄養失調児。ケニアに来てから、本やテレビでしか見たことのない栄養失調児にたくさん出会います。私が働いているチームの中には栄養士さんもいて、栄養失調児たちのお母さんに栄養の知識をつける活動をしています。写真①の女の子もその活動中に会った子です。この子はとても元気で、お母さんも仕事を始めたりして頑張っています。

また、未熟児(まだ成熟してないまま生まれた子)もたくさんいます。写真②の子は、生まれたときの体重は1000gもありませんでしたが、頑張って2000gまで増やし、無事に退院しました。

けれど、悲しいことに全員が彼女のように元気に退院できるわけではありません。1月だけで私のいる病院で3人の未熟児たちが亡くなりました。

栄養失調の裏には貧困が、未熟児の裏には、女性の地位が低いために十分な栄養が摂れなかったり、若年妊娠などでお母さんの体や心に大きな負担がかかったりということが隠れています。

この2人の子たちのように元気に育つ子が増えるような、また栄養失調児や未熟児が減るような活動を頑張りたいと思っています。



写真② こんな小さかったのに、自分でミルクが飲めるようになりました☆