

くろしおっ子の学校給食

千切り大根のナムル



材料(4人分)		
千切り大根(切り干し大根)	28g	
赤ピーマン	20g	
キャベツ	80g	
A	ごま	小さじ1
	酢	小さじ4
	薄口醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	ごま油	小さじ1/2

千切り大根には、カルシウムや鉄分といった、身体を形づくるうえで欠かせない栄養素はもちろん、体外に排出してくれる働きのある食物繊維もとても豊富に含まれています。ほかにも、むくみを改善してくれる効果もあります。ぜひお試しください。

【作り方】

- ①千切り大根は水で戻しておく。戻ったら、水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ②赤ピーマンとキャベツは、千切り大根と長さを合わせた千切りにする。ぐらぐらと沸いた湯にさっと湯通しして、水気を絞る。
- ③Aと合わせる。
- ④①と②と③を合わせて、できあがりです。

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201
佐賀学校給食センター ☎55-2166

土佐西南黒潮PG協会 7月月例会

日時：7月22日(木)

場所：土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	小計	合計	HC	HC年	総計
優勝	松田 哲	28	25	53	26	25	51	104			104
準優勝	川瀬和子	26	27	53	29	27	56	109	-4		105
3位	峰岸広美	26	25	51	23	27	50	101	5		106
4位	三吉精二	29	28	57	24	27	51	108	-2		106
5位	佐田幸一	25	28	53	25	27	52	105	4	-2	107
6位	宮崎安男	24	28	52	28	27	55	107			107
7位	小橋清二	25	26	51	25	28	53	104	4		108
8位	茶畑すみ子	27	29	56	27	28	55	111	1	-4	108
9位	鍋島正三	25	29	54	26	27	53	107	3		110
10位	橋田香苗	27	29	56	25	30	55	111			111

ベストスコア：Aコース 23点 峰岸広美

Bコース 25点 峰岸広美、26点 松田哲×2

ベストグロス：101点 峰岸広美

※総合計同点の場合は、カウントバック方式とする。

※カウントバックの優先順位は、合計・計・2小計・B2・A2・1小計・B1・A1とする。



ふるさと・キャリア教育プロジェクト



「カツオマイスター育成プログラム」始まっています

ふるさと・キャリア教育プロジェクト(※)の一環として、カツオのタタキ作りの技術を習得し、ふるさとの郷土文化を学んでもらう目的で、平成30年度から佐賀中学校で始まった「カツオマイスター育成プログラム」。今年度は、3年生6名が参加し、8月6日(金)から講習が始まっています。

黒潮一番館のスタッフが講師を務め、初回でひととおりの作業を学んだ生徒たちは、3回目となる8月20日(金)、それぞれがカツオを1本ずつ手にし、捌くことから薫焼きまでの作業に挑戦しました。プログラムへ参加中の櫻木杏奈さんは、「捌き方はわかってきたけど、包丁の使い方が難しい。できるようになったらおばあちゃんに見せてあげたい」と、また、浜田錦一郎さんは、「地域に貢献ができると思って参加した。今は背骨をそぐのが難しい」と話しました。

実技講習は今後も毎週金曜日に行われ(全7回)、10月中旬に習得した技術を披露する発表会が予定されています。「カツオマイスター」をめざして、皆さん頑張ってください!



カツオを捌くところから焼くところまで、苦戦しながらも頑張って挑戦中!

※「ふるさと・キャリア教育プロジェクト」とは、地域の魅力を体感・実感することで、豊かな感性や表現力、探究心などを育み、子どもたちのふるさとへの愛や貢献意識を育成する取組。平成30年度より町内保育所、小・中学校、地域で実施されています。

※黒潮町G・G愛好会8月月例会は、悪天候により開催ができなかったため掲載がありません。