

朝ごはんコンテスト

ひまわりプラン推進



ひまわりプラザ

最優秀賞

味噌ーメン汁

安達 舞子さん(島原翔南高校)

トマトミルクスープ

林 靖朗さん(島原翔南高校)

ふわふわスープ

本多 希衣さん(島原翔南高校)

玉トリョーシカ

志岐 弥咲さん(島原翔南高校)

**カラフルピーマンの
もりもり!!サラダ**

櫻澤 美紀さん(島原翔南高校)

はんぺんソテー

中村 美和さん(島原翔南高校)

もやしのゴママヨおやき

佐原 太子さん(北有馬町)

優良賞



おはようさん SUN!
プレート
近藤 奈美江さん(西有家町)

優秀賞



一口ごはんバーグ♡
鐘ヶ江 愛美さん(島原翔南高校)

優秀賞



サンド春巻き
大久保 鮎華さん(島原翔南高校)

結果発表

今年度の朝ごはんコンテストのテーマは「こどももよろこぶ朝ごはんの一品」です。

多くの応募の中から、書類審査を通過した10作品を展示し、11月14日(日)の健康福祉まつり会場で、朝ごはんコンテストの最終審査として来場者の投票を行いました。たくさんの皆さんの投票の結果、次のようになりました。

入賞者のみなさんおめでとうございます。

* 詳しいレシピはホームページに掲載しています。また広報紙でも紹介予定です。

南島原市ひまわりプラン

「健康川柳」

の入賞作品が決定！

健康川柳入賞作品

市では、平成19年3月に南島原市健康づくり計画（ひまわりプラン）を策定し、生活習慣病などの予防対策に取り組んでいます。

今回、生活習慣などを見つめ直すきっかけづくりとして、健康をテーマに川柳を募集しました。多くの応募の中から、健康づくりを推進していくうえで、特にふさわしい作品が入賞となりました。

- ・体重計地雷もないのにそつと乗り！
 布津町 隈部清久さん
- ・健康にガマスあなた努力賞
 有家町 増田好勝さん
- ・白ごはん食べれる事に幸せを
 西有家町 石橋和子さん
- ・台所 家族の健康始発駅
 西有家町 松浦節子さん
- ・健康はムリなくムダなくこつこつと
 北有家町 佐原太子さん
- ・健康は心掛け次第 君次第
 北有家町 佐原由佳里さん
- ・声出して笑って語って健康作り
 南有家町 大草初子さん
- ・健康は食から始まる わが家流
 南有家町 竹下はる子さん
- ・食へ過ぎてしらずしらずにウエストアップ
 加津佐町 福田末子さん
- ・メタボからやせた自分が夢の中
 加津佐町 宮本保さん



優秀賞

**カリッともちっと
お月見そうめん**
植木 茜さん・永田 舞さん
(西有家町 THIE☆西有家)



優秀賞

**パリッ
ソーメン グラタン**
前島 敏さん(読早市)

年末・年越しに食べたい！そうめん料理

島原手延そうめん

＼料理コンテスト／

～冬仕立て Vol.2～ 結果発表



優良賞

暖・暖年越しそうめん
佐原 太子さん(北有馬町)



優良賞

**年越しは南島原そうめんば
食べてみんねえ～**
石川 年美さん(南有馬町)



最優秀賞

麺しゃぶしゃぶ鍋
福田 モト子さん(加津佐町)

郷土料理の再発見・再認識と夏に比べて食べる機会が少なくなる冬場の時期、家庭で気軽に食べてもらうなど利用増進を目的に実施したものです。

* 詳しいレシピはホームページに掲載しています。また広報紙でも紹介予定です。



優良賞

練りごま入りそうめん
石田 照江さん・植木 アツ子さん
(南有馬町 原城わかば会)

12月12日(日)、有家保健センターで、「島原手延そうめん料理コンテスト～冬仕立て Vol.2～」本審査（食味審査）を開催しました。

応募のあった42レシピの中から書類審査を通過した11組が調理、自慢の腕を奮いました。

入賞した皆さんおめでとうございます。

作付前
重要ポイント

ばれいしょ畑とたばこ畑の隣接回避

★100m以上離して作付けしよう!!

(12月下旬～1月中旬)

植付 ・種いもは、更新してください
(農水省検定済種いもの作付)

出芽 ・アトマイヤー1粒剤散布
4kg/10a

防除 ・薬剤散布 4/中から7日毎に3～4回

収穫 ・収穫後の畑清掃

1月

2月

3月

4月

5月

アブラムシ注意期間

↑↓

防除 ・障壁作物(ライ麦等)作付
(前年11月)

植付 ・防虫網等設置
・アブラムシ回避用被覆物使用
・トンネル除去

防除 ・薬剤散布(4月～5月)



アブラムシが
密に飛びまわり、
ジャガイモ病虫
えそ病を媒介します

作付後
重要ポイント

ばれいしょとたばこの協調体制による一斉防除

★ピンポン感染をふせよう!! ★農薬の飛散に注意をはらおう!!

(9月)

植付

出芽

防除 ・薬剤散布 10/初から7日毎に2～3回

収穫 ・収穫後の畑清掃

6月

7月

8月

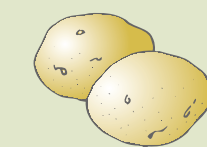
9月

10月

11月

12月

収穫 ・収穫後の畑清掃





問 農林課 ☎050(3381)5060