

## ひまわりプラン応援団体大募集

「ひまわりプランだより」であなたの団体を紹介してみませんか。

南島原市ではひまわりプランの推進を行っています。その一環として、健康づくりに取り組んでいる団体を紹介しています。あなたの周りの団体を右記までお知らせください。

## 南島原市健康づくり計画

# ひまわりプランだより No.29

市民生活部 健康対策課 健康政策班 ☎050(3381)5141



## ひまわりプラン推進 朝ごはんコンテスト 結果発表

10月18日、有家保健センターで「ひまわりプラン推進 朝ごはんコンテスト(二次審査)」を開催しました。多くの応募の中から一次審査(書類審査)を通過した6人が腕を振りました。



「色・色ヤサイのフライパン蒸し」  
森 秀子さん(深江町)



「きゅうりとあじの干物のおろしあえ」  
植木 アツ子さん(南有馬町)



「超・楽々ねばねば彩々」  
佐原 太子さん(北有馬町)



「超・かんたんポトフ」  
馬場 真由美さん(南有馬町)



「じゃがいもトロトロスープ」  
荒木 雪さん(布津町)



「ゴーヤのマヨネーズ焼き」  
金子 友一さん(西有家町)

### 朝ごはんコンテスト最優秀賞レシピ 色・色ヤサイのフライパン蒸し

考案者…森 秀子さん(深江町) 調理時間20分

- ①もやしは洗って水切りする。ピーマン、パプリカは種を取って千切り、さつまいもは皮つきで薄く輪切り、カボチャも皮つきで薄切り、ゴーヤは中の種などを取って2~3mm幅に切る。
- ②もやし・ピーマン・パプリカ・ゴーヤ・カボチャ・サツマイモの順に入れ上から水(呼び水として)、酒を全体にまわしかける。(油は不要)
- ③②を中火で8~10分蒸し、器に盛り、ドレッシングをかける。(ドレッシングのかわりにポン酢をかけてもよい)

#### 【材料(4人分量)】

- もやし……………2袋(400g)
- ピーマン……………1個(40g)
- パプリカ(黄)……………1/2個(50g)
- さつまいも(細めのもの)……………50g
- カボチャ……………100g
- ゴーヤ……………80g
- 水……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- ノンオイルゴマドレッシング……………大さじ1と1/2

考案者から…

どんな野菜でも入れることができます。工夫していることは、同時にたくさんの種類の野菜を取りたいので固い野菜は薄く切って、水分の多い野菜を下にし、上に固い野菜をのせ、焦げないようにしていることです。家族にメタボに近いものがいます(笑)ので、野菜をたくさん取って脱メタボを目指しています。

### 審査員から一言

**県南保健所 宮本さん**  
どのレシピも身近な食材ながら、朝の忙しい時間にさっと作るための工夫が満載で、とても感動しました。野菜もたくさん使われていますが、県南地域では成人の野菜の摂取量が他地域よりも少ないので、これらのメニューの普及を楽しみにしています。

**食育ボランティア 太田さん**  
どのレシピも野菜が豊富に使われていてすごく嬉しいです。普段から、皆さんにアイデア豊かな料理を楽しんでほしいと思います。

**食生活改善推進員協議会会長 八木さん**  
近年、朝ごはんを食べない子どもたちが増えているそうです。朝ご飯は、やる気や元気の源。朝ごはんを毎日食べることは、とても大切なことです。また、野菜を一緒に作ったり、調理を一緒にしたり、「食べる」ことを一緒に学ぶことも大切ですね。



### 島原半島のなりたち

島原半島は、地質学的な歴史の中で、どのように形成されたのか

国内有数の活火山である雲仙火山や島原半島各地に点在する地質遺産を紹介しながら、島原半島ができていく様子を紹介します。



### 人々と火山の噴火

人々は、繰り返し起こる火山の噴火とどう向き合ってきたのか

幾度となく噴火を繰り返してきた雲仙火山。私たちの祖先は、どうやってその噴火と向き合ってきたのでしょうか。その関わり方を紹介します。



### 災害の予防

火山災害を減らすために、どんな取り組みがなされているのか

活動は沈静化していますが、活火山「雲仙」が、いつ噴火するかは、誰もわかりません。火山災害への取り組み、対策を紹介します。



### 自然の恵み

火山や自然からの恵みと人々の暮らし

私たちの祖先は、肥沃な台地を耕し、豊かな海や山の幸を得ながら生活を営んできました。人々に多くの恩恵をもたらす雲仙火山。その恵みの数々を紹介いたします。



### 歴史・民話

島原半島に伝わる歴史・文化と自然との関係

私たちの固有の文化や歴史。これらもまた、島原半島の地形や気候と深い関係があります。地域に伝わる民話を交えながら、私たちの文化や歴史を、地質学の視点から紹介します。

※ 次回は、「島原半島のなりたち」を紹介します。お楽しみに！

## 出前講座 ~ふるさとのことを知ろう！観光ガイドがあなたのもとへ~

企画振興部 商工観光課 ☎050(3381)5032 FAX:0957(82)3086  
メール: kankou@city.minamishimabara.lg.jp

知っているようで知らないふるさとのこと。私たちは、自分が住むふるさとのことを、どれほど知っているのでしょうか？歴史やふるさとをもっと知りたいあなたに、ふるさとの歴史や文化をよく知る「観光ガイド」が「出前講座」を行います。自治会や老人会などのグループや、学校の授業の一環でもかまいません。もっとふるさとを知って、もっと南島原市のことを好きになりませんか？

- 🆓 無料
- 🏢 南島原市内の団体またはグループ
- 📍 ①世界遺産 ②島原の乱 ③南蛮船来航と西洋の文化 ④天正遣欧少年使節 ⑤活版印刷とコレジオなど
- ※ 講座は、受講グループの要望に沿って実施します。講座の詳細は、申し込み時にご相談ください。
- 📞 電話、ファックス、メールで申し込みください。
- ※ ①団体名、②代表者、③連絡先、④希望日、⑤希望講座内容などを明記



うどんが白かちました。うれしかけです。  
テーマ「今年一番の思い出」  
南島原市立たつ石小学校 2年 名刺 橋本 尚志

けっこんしきで、花よめさんに花たばをわたしました。  
テーマ「今年一番の思い出」  
南島原市立たつ石小学校 2年 名刺 ほばな月

