

Vol. 10

## 高校生ライフ

## School

高校生が学校や部活動などの様子を紹介します。

### 遠野緑峰高校生産技術科 作物畜産研究班

- 所属人数…7人
- 担当の先生…<sup>としゆき</sup>佐々木俊幸先生
- 目標…和牛甲子園に向けて、見た目や肉質の良い和牛を育てる



### 良い牛を育てるため協力するのが楽しい

**Q. 活動を教えてください**  
米や大豆などの作物を栽培し、生産・加工技術について学習しています。また、和牛の育成についても学び、肉質の良い和牛の生産を目指して研究に取り組んでいます。

やエサを改善。夏場に大型扇風機を置くなどして、牛の肉質がどう変わるか調べました。

**Q. 注目の取り組みは**  
畜産研究の成果発表の場・和牛甲子園に向け、牛舎環境

**Q. 畜産の魅力は**  
良い牛を育てるためにみんなで協力し合うのが楽しいし、育てた牛が良い評価をされるとうれしいです。自分が食事するとき、生産者の思いが感じられるのも心に響きます。



1



2



3

1\_作物畜産研究班の皆さん  
2\_牛舎の清掃。牛を清潔に保ち、ストレスを減らす大切な仕事  
3\_愛情を込めブラッシング

## わがやのアイドル&私たち、結婚しました！

## Family

このコーナーでは、元気なわらすっこや新婚さんをご紹介します。



姉弟仲良く  
元気に育ってね！

箱山 <sup>すずか</sup> 鈴音 ちゃん 2歳5カ月  
<sup>はるあ</sup> 澄晴 ちゃん 0カ月

綾織町 <sup>たいき</sup> 大樹さんのお子さん

## 写真募集

お子さんと新婚さんの写真を募集しています！  
コメントを添えて記念の一冊にしてみませんか。

### ■対象

①未就学児(就学した兄弟や姉妹と一緒に写っていても可)

②婚姻届を提出しておおむね1年以内のご夫婦

**■申込方法** 写真のほか、代表者の▷住所▷氏名▷電話番号 —をメールまたは郵送でお寄せください

**■問い合わせ** 市総務企画部政策担当(☎62-2111、メールアドレス:koho@city.tono.iwate.jp)

※メールの場合は、件名に「広報遠野写真募集」と入力して応募ください。

## 子育てするなら遠野！！ わらすっこインフォ

Vol. 92

## Info

### 読み聞かせを通して 親子の心触れ合うひとときを

市は、親子間のコミュニケーションと子どもの健やかな成長を目的として「ブックスタート事業」を行っています。

1歳児健康相談の際に、▷絵本2冊▷図書館の利用案内▷読み聞かせガイド—が入ったトートバッグ(スタートキット)を贈呈。読み聞かせを通して、親子がゆっくりと向き合い、心触れ合うひとときを過ごすとともに、皆さんが本を好きになることを願っています。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、配布方法は変更となる場合があります。



スタートキットで  
健やかな成長を応援

### 問い合わせ

市図書館(☎62-2340)

## 食改善推進員おすすめ！！ 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



今月の担当  
食改善推進員  
小友支部  
の皆さん

11  
和食文化を  
伝えよう

### 1人(1/2本)分の栄養価

エネルギー326kcal、たんぱく質8.3g、脂質5.5g、カリウム152mg、カルシウム28mg、食塩1.0g

### ●材料(1本分)

ご飯300g、卵1個、昆布の佃煮4g、たたき梅(蜂蜜漬け)6g、焼きのり1枚、油小さじ1、いり白ごま小さじ1、【A】(砂糖、みりん、白だし各小さじ1)、【B】(みそ、みりん各小さじ1)

### ●作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、【A】を加えてよく混ぜる。
- ②油を敷いたフライパンで①を焼いて巻き上げ、長辺を縦半分に切る。

③ラップの上に、少し冷ましたご飯、焼きのり、②を順にのせ、たたき梅と佃煮を奥側に置く。

④隙間ができないように手前から巻く。

⑤【B】を全体に塗り、トースターか200度に熱したオーブンで焦げ目が付くまで3～5分焼く。

⑥食べやすい大きさに切り分ける。

！**おすすめポイント**  
酢飯を使わず簡単にできる太巻き。ぜひ、おもてなしの1品に！

個人情報に配慮し、ホームページ上での慶弔欄の掲載は控えさせていただきます。