





1_茶道部のみなさん 2_お点前 を披露する部員 3 茶菓子を楽し

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。

遠野高校茶道部

- ●所属人数…16人
- ●顧問の先生…齊藤耕子先生
 - 池上美津子先生
- ●目標…日本の伝統文化の継承

日本の伝統文化楽しく学ぶ

Q.活動を教えてください

他の部活動とは違って何か を競ったりするものではなく、 お茶の作法やお点前の披露な どを通じて日本の伝統文化を 学び、継承しています。

Q. 茶道部の魅力は

心を落ち着けて、抹茶の香 りや茶菓子の味、そしてその 場の雰囲気を味わうことがで

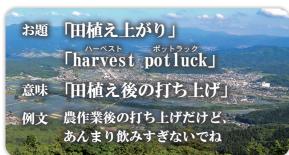
きるのが1番の魅力です。茶 道というと、とても敷居が高 いイメージですが、1年生か ら3年生まで楽しみながら茶 道を学んでいます。

Q. 意気込みをひとこと!

夏に予定されている鍋城祭 では、お茶が楽しめる企画を 検討中です。ぜひみなさんに 足を運んでほしいです。

グローカル Global&local

このコーナーでは、例文を遠野の方言(ローカル)と 英語(グローバル)で紹介します。



方言(遠野の言葉)だと

田植え上がりで ほでねぐれぇ飲まねんだじょ



Southern English (チャタヌーガ的表現) アット ザ ハーベスト ポットラック ステイ ワン シート トゥ ザ

At the harvest potluck, stay 1 sheet to the

【監修】方言/運萬治男さん(2代目カッパおじさん) 英訳/スペ ンサー・ターリーさん(株)栄組勤務、米国チャタヌーガ市出身)

∖ みんなの投稿 /

わがやのアイドル

Photo

元気なわらすっこを紹介します! 新婚さん写真も募集中です。

楽しいシャボン玉

阿部 莉奈ちゃん 7歳

伸さんのお孫さん (宮守町宮守)





お気に入りの写真を載せて

▶募集内容 子どもor新婚さん写真(友だち・家族

などと一緒に撮った写真でも可) ▶申込方法 お

気に入りの写真と「代表者氏名」「電話番号」を添え

て応募ください。確認後、連絡します。※メール

の場合は件名に【「広報遠野」写真応募】と入力し、

「koho@city.tono.iwate.jp」に送信ください。

思い出の1冊にしませんか?



QR読み取りで

送信できます

わらすっこインフォ

Info

遠野の自然や生産者に感謝して 子どもも大人もみんなで楽しく食べよう

6月は食育月間です。食育とは、食を通じて 生きる力を育むこと。子どもだけでなく、どの 年代にも食育は必要で、次の世代へ食の知識や 技術を伝えることも食育活動のひとつです。

豊かな心を育み、健全な食生活を実践するた め、できることから始めましょう。



問い合わせ

市総合食育センター **(25**62-2032)

食育ピクトグラムで紹介 みんなでできる食音ポイント



「いただきます」 「ごちそうさま」の習慣化



農畜産物の生産体験



食品口スの削減



家族や友人と会話を 楽しみながらの食事

食改善推進員おすすめ! //

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook

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。





人分の栄養価

エネルギー72*品 か、たんぱく質 4.9~3、脂質1.1~3、カリウム495 ミッグラ、鉄1.1ミッグラ、食塩 1 グラ

●材料(4人分)

いんげん豆30~、ダイコン50~、ニンジ しいたけ2枚、コンニャク4025、焼き 豆腐100%、長ネギ1/3本、酒・しょう ゆ各大さじ1、塩0.62⁵、【A】(水800cc、 昆布 5 (ラ、かつお節30(シラ)

●作り方

- ●いんげん豆を1時間水に漬け約20分 ゆでる。別鍋に【A】でだし汁を作る。
- **②**ダイコン、ニンジン、ゴボウは5 [₹]ヮ 角に切る。ゴボウは水にさらしてあく

抜きする。

- ❸長ネギは斜め薄切りにし、水で戻し た干ししいたけと焼き豆腐、コンニャ クは1学角に切る。
- 4鍋に、豆腐とネギ以外の食材を入れ、 食べやすい固さまで煮る。
- ⑤豆腐とネギを加え、酒、しょうゆ、 塩で味を整える。

3すすめポイント

食物繊維を多く含むいんげん豆は、 大腸がんなどの予防に役立ちます。

27 広報遠野● 2022-06 2022-06 ●広報遠野 26