



(成人病)
生活習慣病予防食好評料理 (No.27)

作り方

- ① サバは3枚におろし、1枚を6切れほどそぎ切りにし、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ② フライパンをよく熱し、1度火からおろしてサバを皮を下にして並べる。
- ③ 火の上にもどし、中火で両面を焼き、もう1度火から外して酒、砂糖、水、醤油を加えてフライパンをゆすりながら1~2度返し、とろみがついたら器に盛る。
- ④ 人参は薄い短冊切り、ピーマンは縦に4つ割りにしてサバを出した後に炒め、サバに添える。

エネルギー	316 kcal
たんぱく質	16.2 g
カルシウム	29 mg
鉄	1.7 mg
食塩	1.7 g

一つのお鍋で

サバの鍋照り

材料 (4人分)

サバ切り身	320g	酒	大サジ4
片栗粉	20g	砂糖	大サジ2 1/2
人参	70g	水	大サジ2
ピーマン	50g	醤油	大サジ2 1/2
サラダ油	大サジ2		



みんなの広場

第1回南国市中学生英語弁論大会

暗唱の部 (1位)

- ▶ 1年 窪内さなえさん(香長中)
- ▶ 2年 上原 麗さん(香長中)
- ▶ 3年 川添 光紗さん(香長中)

意見発表の部 (1位)

桑原 波子さん(香長中2年)

9月11日
保健福祉センター



第50回全国中学校英語弁論大会

10月11日、第50回全国中学校英語弁論大会の県大会が高知市立自由民権記念館で開催され、安藤美穂さん(北陵中3年)が知事賞に輝き、全国大会に出場します。



「人の模範となるような生活を心掛けよう」と考えるようになり、「そのおっしゃるのには、保護司の新進気鋭川口秀徳さん(31歳・県内で最年少・南国支部31人 岩崎巖支部長)」

奉仕の精神で

保護司 川口秀徳さん (十市)

さわやかさん



交通事故や殺人事件、窃盗事件、覚せい剤の所持などで刑法にふれ、収監されかつ社会復帰しようとする人に協力して更生させようというのが、保護司の仕事。このような難しい仕事を無報酬で引き受けようと考えたのは、人生を漠然と生きていはいけないと考えたから。「4月から受け持ったケースは2件で、まだまだ手さぐり状態の対応となつていきます。彼らに教わることも多く、勉強になります。先輩たちの指導を得ながら精進していきたい」と決意を語ってくれました。また、同世代の若者に、もっともこの事業へ参加してほしい、と呼びかけています。そして、ただいま花嫁募集中。



親子クイズ
親 ?

318

南国市桑の川にあるABCDEは、県の天然記念物に指定されています。

- タテ
- ① 冬は冬眠しています
 - ② これで失業しては困ります
 - ③ タテのしま模様のことを英語で?
 - ④ 人生は〇〇〇の道だ
 - ⑤ となりのトトロに出てきた、〇〇ワタリ
 - ⑥ キーを日本語でいうと?
 - ⑦ 動物園の小さな人気者
- ヨコ
- ① ジングルベル・ジングルベル
 - ② ヨットの真ん中に立っています
 - ③ 何事にも〇〇〇する精神を
 - ④ 本当は弱いのに
 - ⑤ くよくよせずに〇〇〇思考で

締め切り 11月16日(月)必着

あて先 南国市大浦甲2301
南国市企画課親子クイズ係
〒783-8501

賞品 正解者の中から抽選で、5人に図書券を進呈
◎第317回親子クイズの答えは、オオミナト(大湊)でした。

第317回当選者 応募総数 63通

ヒカンバナ	山本 典秀(岡豊町)
トラトツ	山本 規員(十市)
スオイヤ	志磨村 裕子(緑ヶ丘)
オクウス	池知 賀代(三島)
トサノウミ	川久保ふみこ(大浦甲)

317回解答

みんなの広場



第36回南国市民体育大会成績①

各競技の優勝者は、次の方々です(敬称略)。

- ▶ テニス 女子 坂本三枝・大西真由美 男子 竹村修・西川博由
- ▶ クレー射撃 スキートの部 西野英二 トラップの部 山本幸男
- ▶ バスケケットボール Aゾーン ベロリーズ Bゾーン F B I
- ▶ 陸上競技
- ▶ 走幅跳び
 - * 小学3・4年生男子の部 森本直樹(岡豊小)
 - * 小学3・4年生女子の部 森本和加(岡豊小)
 - * 小学5・6年生男子の部 中澤彰久(大篠小)
 - * 小学5・6年生女子の部 浜口真里(十市鉄人クラブ)
- ▶ 50m走
 - * 小学1・2年生男子の部 浜口知也(十市鉄人クラブ)
 - * 小学3・4年生男子の部 森本直樹(岡豊小)
 - * 小学3・4年生女子の部 森本和加(岡豊小)
 - * 小学5・6年生男子の部 中澤彰久(大篠小)
- ▶ 100m走
 - * 小学3・4年生男子の部 森本直樹(岡豊小)
 - * 小学3・4年生女子の部 森本和加(岡豊小)
 - * 小学5・6年生男子の部 中澤彰久(大篠小)
- ▶ 400mリレー
 - * 小学5・6年生男子の部 浜田・松坂・山崎・稲田
 - * 小学5・6年生女子の部 松浦・小松・山下・田内(南国陸上教室B)
 - * 中学男子の部 澤本・池上・森尾・吉盛
- ▶ 千500mピットリレー
 - * 千500mピットリレー 岡田泰光(南国市役所)
 - * 一般女子の部 森尾麻美(中央高)
- ▶ 千500m走
 - * 小学5・6年生女子の部 大原英美(十市鉄人クラブ)
 - * 中学男子の部 吉盛豊(香長中)
 - * 一般男子の部 中脇浩二(十市小教諭)
- ▶ 千m走
 - * 小学5・6年生女子の部 池礼乃(香長中)
 - * 中学女子の部(同タイム) 大町真世(香長中)
- ▶ 千500m走
 - * 小学5・6年生女子の部 浜口真里(十市鉄人クラブ)
 - * 中学男子の部 森尾大次郎(香長中)