



# みんなの広場

Vol. 15

## 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



1\_茶道部のみなさん 2\_お点前を披露する部員 3\_茶菓子を楽しむ部員

### 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。

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. 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楽しむことがで

**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。

英語&方言 Vol. 5

## グローバル 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)で紹介しています。

お題 「田植え上がり」  
ハーベスト ポットラック  
「harvest potluck」  
意味 「田植え後の打ち上げ」  
例文 農作業後の打ち上げだけど、あんまり飲みすぎないでね

### 方言(遠野の言葉)だと

田植え上がりで  
ほでねぐれえ飲まねんだじよ



### 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  
ウィンドウォッチユアリキョール  
wind. Watch your liquor!

【監修】方言/運萬治勇さん(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)

**募集** お気に入りの写真を載せて  
思い出の1冊にしませんか?

▶**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。



QR読み取りで送信できます

## わらすっこインフォ

Vol. 97

## 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  
(☎62-2032)

### 食育ピクトグラムで紹介 みんなでできる食育ポイント



「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



食品ロスの削減



家族や友人と会話を  
楽しみながらの食事

## 栄養満点♪ 食育レシピ

## Cook



●材料(4人分)  
いんげん豆30g、ダイコン50g、ニンジン25g、ゴボウ25g、水で戻した干しいたけ2枚、コンニャク40g、焼き豆腐100g、長ネギ1/3本、酒・しょうゆ各大さじ1、塩0.6g、【A】(水800cc、昆布5g、かつお節30g)

●作り方  
①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5mm角に切る。ゴボウは水にさらしてあく

抜きする。  
③長ネギは斜め薄切りにし、水で戻した干しいたけと焼き豆腐、コンニャクは1mm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。

! **おすすめポイント**  
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。

今月の担当  
食改善推進員  
理事  
の皆さん

11 和食文化を  
伝えよう

### 1人分の栄養価

エネルギー72kcal、たんぱく質4.9g、脂質1.1g、カリウム495mg、鉄1.1mg、食塩1g

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。