



1_ソフトテニス部の皆さん
2_ウォーミングアップはボールを打つところから 3_試合形式の練習でボレーを狙う

みんなの広場

Vol. 27

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 女子ソフトテニス部

- 所属人数…13人
- 顧問の先生…瀬川正治先生
- 目標…団体が県ベスト8！



楽しくプレーすることを大切に！

Q. チームの特徴は？
部員の多くが中学校からの経験者です。中学時代はお互いライバル。今は同じ目標に向かって切磋琢磨し、練習に励んでいます。

Q. 活動を教えてください
部活は週5日で平日は約2時間活動しています。部活がない日でも自主練習し、毎日

練習する時期もあります。普段はサーブやボレーなどの基礎練習が中心。大会前は試合形式の練習を行っています。

Q. 後輩にひとこと！
3年生は楽しくプレーすることを大切に活動してきました。結果にこだわらず、悔いが残らないよう楽しんでプレーしてほしいです！

英語&方言 Vol.17

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)で紹介しします。



お題 「あすあげ」
ステップ ストゥール
「Step stool」
意味 「踏み台」
例文 明日の朝、馬を川に連れて行くから踏み台を準備しておいてね

方言(遠野の言葉)だと

あすたの朝間 馬っこ川さ連れて行くべす あすあげ支度しとげよ



Southern English (チャタヌーガ的表現)

アイム ガンナ テイク ザ ホース ダウン トゥ ザ リバー
I'm gonna take the horse down to the river tomorrow morning, so get my step stool ready.

【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(米国チャタヌーガ市出身)

子育てするなら遠野! Vol. 109

わらすっこインフォ Info

のちの世代へ伝えよう遠野の食文化

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。食の大切さを後の世代へ伝えることも食育です。豊かな心を育むため、身近な食育に取り組みましょう。



食育ピクトグラムで紹介 家庭でできる食育活動！

- 9 産地を応援しよう
・遠野の特産品は何かがあるか調べよう
・遠野産の食材を積極的に購入しよう
- 11 食文化を伝えよう
・遠野の郷土料理を家族で作ろう
・わが家の味を子どもへ伝えよう
- 12 食生活を正しくしよう
・家族で食事する機会を増やそう
・毎日3食規則正しく食べよう

問い合わせ 市総合食育課(☎68-3185)

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。



いつも笑顔に癒されます♪
佐々木 音叶ちゃん 5カ月
青笹町
愛優華さんのお子さん



車と食べ物がだーい好き！
小時田 恵大くん 2歳
松崎町
悟さんのお子さん

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。

食改善推進員おすすめ! //

栄養満点♪ 食育レシピ

Cook



アスパラの肉巻きつくね

今月の担当
食改善推進員
理事
の皆さん



1人分の栄養価

エネルギー170kcal、たんぱく質9.6g、脂質9.9g、カリウム210mg、ビタミンC 4mg、食塩0.7g

- 材料(4人分)
アスパラガス 4本、豚ひき肉200g、長ネギ1/4本、マヨネーズ小さじ1、鶏がらスープの素小さじ1、片栗粉適量、酒大さじ2、サラダ油大さじ1/2、【A】麺つゆ(ストレートタイプ)大さじ2、みりん大さじ1
- 作り方
①アスパラガスは根本の皮を薄く剥き、片栗粉を薄くまぶす。長ネギはみじん切りにする。
②ポウルにひき肉、長ネギ、マヨネー

ズ、鶏がらスープの素を入れてこねる。
③②を4等分にし、アスパラガスに巻いて片栗粉を薄くまぶす。
④フライパンに油をひき、③を並べて中火で焼く。全体に焼き色がついたら酒を加え、フタをして蒸し焼きにする。
⑤【A】を加え、全体に絡める。

! おすすめポイント
アスパラガスは今が旬! 豚肉と一緒に食べると疲労回復に効果的です。