

## 周防大島町地名本を寄贈

東三浦の郷土史家・藤谷和彦さんから、「改訂周防大島町地名(穂ノ木)考」(シリーズ3)と、その分布図本をご寄贈いただきました。藤谷さんは「その土地固有の地名は文化の宝庫」として、町内の地名を分析、解説し自費出版されています。

## 大会出場

### 東和の小学生が 全国大会に出場

東和スポーツ少年団が加盟している、岩国市の灘ソフボールリーグの選抜チームが山口県大会で優勝し、8月5日から北九州市で開催された全国大会(48チーム参加)で、ベスト8まで進出しました。大会には東和から野中正浩君(城山小)、竹内健登君(森野小)、田中政輝君(和田小、いずれも6年生)の3名が参加。投手の野中君は1回戦で完全試合の活躍をみせました。

## 伊保田・三津浜間フェリー時刻改正について

次のとおり9月1日からダイヤを改正しましたのでお知らせします。車検証の住所が大島郡、または運転者が大島郡の方および大島郡で働いている人で、伊保田・三津浜間を往復される場合は、車代が2割引となります。

### ○フェリー時刻(柳井～伊保田～三津浜航路)

	柳井	伊保田	三津浜		三津浜	伊保田	柳井
	発	発	着		発	発	着
1	6:50	8:09	9:20	1	9:30	10:46	12:00
2	12:10	13:29	14:40	2	14:50	16:06	17:20
3	17:30	18:49	20:00	3	20:10	21:26	22:40
4	22:50	0:09	1:20	4	2:50	4:06	5:20

◆問い合わせ/岩国松山高速株式会社  
伊保田港事務所 ☎ 75 - 1575

## サラダ寿司

1人分の熱量

エネルギー	328kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	3.2g
カルシウム	53mg
鉄分	0.9mg
ビタミンA	63 μg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	3mg
塩分	2.0g



こんにちは!  
食推です。

今回は、野菜をたくさん使ったサラダ寿司を紹介します。現在は食べ物が豊かな時代で好きな物だけを食べられるようになり、野菜不足や油っこい食事、おやつとりすぎなどの生活の乱れから子どもでも生活習慣病予備群の症状がみられるようになりました。野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を含み、からだの調子を整えたり、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。野菜が嫌いな子どもが多いですが、子どもの好きな卵や肉等と組み合わせたり、好きな味つけにして食べられる工夫をしましょう。このサラダ寿司は、簡単にできますので子どもさんと一緒に楽しみながらつくってみてください。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 岡本 安子

材料(4人分)	作り方
米 280g	1. 米は炊く30分前に洗って水をきる。
水 330cc	2. ①に酒・だし昆布・定量の水を加えて炊き、蒸らし時間を10分にする。
酒 大さじ1	3. 調味料Aを砂糖が溶ける程度に温めてすし酢をつくる。
だし昆布 5g	4. ちりめんじゃこは熱湯をかけ、水気をきり、③のすし酢につけておく。
A 酢 45cc	5. ②をすし桶にとり、④のすし酢をふりかけ、しゃもじで切るようにしながら混ぜ合わせ、あおいで冷やす。
砂糖 20g	6. きゅうりは輪切りにする。
塩 5g	7. レタスは手でちぎる。
きゅうり 80g	8. 青しそは細切りにする。
レタス 15g	9. かにかまぼこは電子レンジにかけ1センチに切る。
青しそ 2枚	10. 卵は砂糖・塩で味つけし、炒り卵にする。
ちりめんじゃこ 20g	11. ⑤のすし飯に、⑥のきゅうり・⑦のレタスを混ぜ合わせ、上に⑧の青しそ・⑨のかにかまぼこ・⑩の炒り卵を散らせる。
かにかまぼこ 30g	
卵 1個	
砂糖 小さじ1/2	
塩 小さじ1/4	
サラダ油 適宜	