

みかん収穫のお手伝いをします！ 「ふれあいみかん収穫作業」農家募集



毎年恒例となりましたが、本年も「ふれあいみかん収穫作業」を実施します。

これは、周防大島地域連携型中高一貫教育の行事の一つとして、連携中学校・高校の生徒がみかん農家のご厚意のもとで収穫作業を体験することにより、中学校・高校の交流はもとより、地域の産業について理解するとともに、勤労の貴さを知り、職業観を身につけることを目的とするものです。

つきましては、今年度は次のとおり実施したいと思いますので、ご協力いただける農家の方はぜひご応募くださいますようお願いいたします。

■実施期日／12月12日(金)

※雨天の場合は12月16日(火)に延期

■作業時間／午前9時～午後3時30分

■作業生徒／

久賀・東和・日良居・安下庄各中学校の生徒

周防大島高校(安下庄校舎・久賀校舎)の生徒

■作業人員／

農家一戸あたり5～10人程度

(〇相談に応じます。)

■作業内容／みかん収穫および運搬

■ご負担金／無料

■ご準備いただくもの／

はさみ・コンテナ等、作業に必要な用具

※弁当・湯茶等は各生徒が持参します。

■応募方法／

9月26日(金)までに、電話でご応募ください。

■応募先／周防大島高等学校安下庄校舎

☎77・1048

「ふれあいみかん収穫作業」担当(進藤、塩月、宗里)



あじのピザ風焼き



1人分の熱量

エネルギー	142kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	6.1g
カルシウム	85mg
鉄分	0.5mg
ビタミンA	36 μg
ビタミンB 1	0.07mg
ビタミンB 2	0.18mg
ビタミンC	4mg
食物繊維	0.4g
塩分	0.5g

最近では生活習慣の乱れから子どもにも生活習慣病の予備群が増えてきているようです。好きなものばかりを食べたり、だらだら食いなどで食事のリズムが乱れがちになったり、また夜更かしや朝寝坊などで生活リズムも乱れている子どももいます。生活習慣の基本は子どもの時につくられ、成長後の生活にも大きく影響しますので子どもの頃から規則正しい生活習慣に心がけましょう。今回は「あじのピザ風焼き」の献立を紹介します。ピザ風の味で魚の苦手な子どもさんでもおいしくいただけます。ぜひ作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部 升井 玲子

材料 (4人分)	作り方
あじ 4尾	1. あじはぜいごを取り3枚におろし小麦粉をつける。 2. ピーマンは縦半分に切り、うす切りにする。 3. フライパンを熱しサラダ油をひき、あじの身のほうを下にして焼き、ほぼ火を通し裏返して上にケチャップを塗り、②のピーマン・ピザ用チーズをのせて弱火にしてふたを蒸し焼きにする。 4. レタスは手でちぎる。 5. 器に③のあじを盛り付け、④のレタスを付け合せる。
小麦粉 少々	
ピーマン 20g	
ケチャップ 少々	
ピザ用チーズ 30g	
サラダ油 適宜	
レタス 20g	