

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



「ふれあいみかん収穫作業」は、周防大島地域連携型中高一貫教育の取組の一つとして、連携する中学校・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、中高生の交流はもとより、地域の産業について理解し、勤労の貴さを知り、職業観を身につけることを目的として行なうものです。

今年度は次のとおり計画してまいりますので、ご協力いただける農家の方には是非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11日(金)

※雨天の場合は12月15日(火)に延期

■作業時間 午前9時～午後3時30分

■作業生徒

周防大島高校(安下庄校舎・久賀校舎)の生徒

久賀・大島・東和・安下庄各中学校の生徒

■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

■負担金 無料

■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25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

☎0820(77)1048

「ふれあいみかん収穫作業」担当(塩月、山村、中尾)

1人分の熱量

エネルギー	391kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	6.6g
カルシウム	29mg
鉄分	1.6mg
ビタミンA	307 μg
ビタミンB1	0.13mg
ビタミンB2	0.21mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	3.9g
塩分	1.9g

野菜たっぷり ドライカレー



こんにちは！
食推です。

子どもにとって食事の時間はバランスのよい食べ方や食事のマナーなど好ましい食習慣を身につけるよい機会です。家族そろって囲む食卓は会話を楽しむ大切なコミュニケーションの場になります。今回は野菜がたくさんでかぼちゃの甘みがおいしい「野菜たっぷりドライカレー」を紹介します。野菜は細かく刻むので早く煮え簡単にできますので、ぜひ子どもさんと一緒に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橘支部 河間 道子

材料(4人分)

米	2合
牛ひき肉	100g
かぼちゃ	100g
なす	130g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
ピーマン	40g
にんにく	1片
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
カレー粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
コンソメ顆粒	大さじ1
湯	200cc
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
サラダ油	適量

作り方

1. にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
なす・かぼちゃは大きめの粗いみじん切りにする。なすは水につけてあくを抜く。
2. フライパンにサラダ油をしき、①のにんにくを入れ香りがでたら、他の野菜を入れて炒める。
3. ②に牛ひき肉を加えて炒め色が変わったら、塩・こしょうを加えて、カレー粉・小麦粉をふり入れてさらに炒める。
湯・コンソメ顆粒・ソース・ケチャップの順に加える。
4. 煮たったら弱火にし、時々混ぜながら汁気がほとんどなくなるまで煮詰める。
5. 器にご飯を盛り、上に④をかける。