

平成23年度
宮本常一さんが撮影した写真を調べるコンクール

宮本常一が撮影した写真を調べることにより、宮本常一への理解を深め、周防大島町の歴史や地域の変遷への興味・関心を高めるために、町内の小中学生を対象にコンクールを実施しました。第6回目となる今年度のコンクールには46点(54人)の応募がありました。

子どもたちは、撮影された場所や使われている道具について、地域の方々や家族から聞き取り調査を行ったり、同じ地点を撮影してその変化を比べてたりするなど、調べ方を工夫し作品にまとめていました。また、さまざまな調査活動を通して、「宮本常一さんの思いや考え」「ふるさと周防大島の人々の願い」などにもふれることができました。

教育長賞に輝いたのは、安下庄中学校1年大久保亮汰くん「宮本常一 背負子の調査」です。特選に選ばれたのは、森野小学校5年佐野壮志くん「東和地区の今と昔」、城山小学校5年岡本芽以さんと高田祐子さん「宮本常一の歩んだ道」、大島中学校1年松本大輝くん「常一の撮った写真で町を調査せよ!」、安下庄中学校2年川口拓海くん「久賀町の商店街の今と昔」の4点です。その他入選6点選ばれました。また、学校賞には油田小学校が選ばれました。

このコンクールを通して、宮本常一が実践した「あるく みる きく」の精神を子どもたちが受け継ぎ、ふるさとをよきについて考えていくことを願っています。



▲教育長賞
安下庄中学校1年
大久保亮汰



大根とツナの
マヨネーズ和え



朝晩、ウォーキングをされている方をよく見かけますが、今回はウォーキングについてお伝えします。ウォーキングは時間をかけて体内に酸素を取り入れることができます。体に取り込んだ酸素は余分な脂肪を燃やし、肥満や生活習慣病の予防の効果があります。ウォーキングの前には、筋肉や腱を伸ばすなどの体操を行い、体を柔軟にすることで、けがや故障を防ぐことができます。また体調があまりよくないとき、腰やひざ、背中に痛みなどの症状がある場合は、無理しないようにしましょう。

今回は、旬の大根を使って簡単にできるうす味の献立を紹介します。ぜひひかってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 竹本よし江

1人分の熱量

エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	6.0g
カルシウム	14mg
鉄分	0.2mg
ビタミンA	147 μg
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	0.8g
塩分	0.6g

材料 (4人分)	作り方
大根 80g にんじん 40g きゅうり 30g ツナ缶 40g マヨネーズ 大さじ1・1/2	1. 大根・にんじんはうすいイチョウ切り、きゅうりは輪切りにして、塩を小さじ1/3程度振り、軽くもみ水気をしぼる。 2. ボウルに①の野菜・ツナ缶を入れ、マヨネーズで和える。