



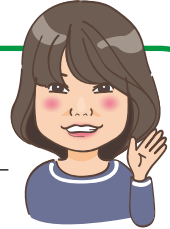
CITIZEN'S PLAZA

市民のひろば

市民の皆さんからの投稿作品をご紹介します！

広報サポーターだより

広報サポーター
堤田恭子



北西からの風が強くなり、ススキが風になびく季節になりました。伊良湖岬では、鳥の群れが小魚を狙い、その小魚を大きな青魚が狙い、その魚を釣り人が狙います。私も釣りが趣味の夫に付き合い、伊良湖岬へと出掛けました。

灯台までの堤防ではたくさんの釣り人が糸を垂らし、堤防を風除けに揺れる糸をのんびり眺める姿を見掛けます。田原ならではのすてきな光景です。

秋から青魚が旬を迎えます。青魚にはDHA・EPAなどの人の体内で作ることの出来ない必須脂肪酸が豊富に含まれています。これらは血液の流れを良くし、動脈硬化・心臓病・がん予防に効果があります。脳の働きも良くするので、脳卒中や認知症の予防効果も期待できます。

その他にもアトピー皮膚炎の改善、視力の向上も期待できます。サバなら「1日1切」を目安にといわれますが、実際、毎日取るのは難しいですよ。だからこそ、青魚が旬の時期に積極的に食べましょう。



▲釣り人でにぎわう伊良湖岬



▲サバのカレー味コールスロー乗せ

私は、夫が釣ってきたサバでカレー味コールスロー乗せを作ってみました。焼いたサバの切り身の上にみじん切りしたキャベツや玉ねぎなど好みの野菜で作ったカレー味のコールスローを乗せていただきます。カレーのスパイシーな香りが食欲をそそります。

さて、先日、福江中学校の合唱祭に行ってきました。今年度4月に伊良湖岬中学校と統合し、体育祭と合唱祭を見学してきましたが、統合による大きな混乱も見られず、生徒たちは活気に満ち溢れていました。

近年の少子化でこれからも学校の統合は続きますが、スムーズに統合が進んでいるのも関係者の方々の努力あってこそだと、今回、楽しそうに歌を歌っている子どもたちを見ながら、安心と感謝の気持ちでいっぱいになりました。



▲福江中学校の合唱祭

連携型中高一貫教育など新しい取り組みにチャレンジしている福江中学校ですが、どんな時でも生徒ファーストで、子どもたちが笑って過ごせる学校作りを期待しています。地域の保護者としても、そんな元気で素直な子どもたちが、地元のおいしい食材で大きく育て欲しいと願うばかりです。

これからますます寒くなり、風邪、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎などがはやります。皆さんも旬の冬野菜や魚を積極的に取り、手洗い・うがいを心掛け、元気にお過ごしください。