

リーダー研修に 参加して

古庄なをみ (旭通)

9月7日、阿蘇保健所で開催された「災害時でも健康食生活の実践を」という研修会に参加しました。高森町でも昨年の熊本地震で4月16日以降1週間ほど、水道・電気のない生活が続きました。2・3ヶ月の長きに渡る避難生活の中でどうバランスのとれた食事ができるか。特に野菜をどう増やして食べるかを考え実習も行いました。調理をする時に重宝するのがポリ袋です。(パックフッキング) 沸騰するお湯(泥水でも可能)の中に10分程度入れるだけでできあがります。例えば切り干し大根の煮物・白菜のクリーム煮。簡単に

美味しく出来上がりました。3月13日に開催した復講でココアケーキ(パックフッキング)をつくりました。とても好評でした。



必要なもの

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 大きめの鍋
- ポリ袋
- 水
- 牛乳パック
- キッチンばさみ
- ナイフ

他にも...あると便利!

ごはん レシピ



<栄養価> 1人分
エネルギー: 277kcal
塩分: 0g

材料 (1人分)

- 米: 1/2 カップ (80g)
- 水: 1/2 カップ (100g)

これが基本!
水を増やせばおかゆも OK

作り方

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる
- ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす

パックフッキングのメリット

- 食材のもつ本来のうま味が閉じ込められておいしい
- 真空なので熱が伝わりやすく、やわらかく仕上がる
- 加熱ムラが少ない
- 煮崩れしにくい
- 調味料等が少なくても中まで味が浸透するので、減塩効果につながる
- 1人分ずつ袋に入れて調理するので、皿や容器が要らず、後片付けが簡単にできる
- 災害時は飲料水ではない水を鍋にはって作れる
- 一つの鍋で何品も調理ができるので、個人に応じた料理ができる

例えば、ひとつの鍋で...



人権

人権作文紹介

大好きな地元のために

高森高校 中川 風花

私はここ高森町で生まれ育ちました。自然環境が豊かで、地域の人どうしのつながりもしっかりしていて、いつも声をかけてくれる優しい人たちが多くいて、私は高森町が大好きです。だから私はこれからずっと高森町に住んで、将来は町のために貢献できるようにしたいと考えていました。

中学校では吹奏楽部に入っていました。日々の練習は厳しいものですが、だんだんみんなの気持ちがあがっていくことがとても楽しく感じられました。また町のいろいろな行事にも参加させてもらい、演奏する中で、町の人がとても喜んで下さるのを見て、とてもやりがいを感じ、頑張って続けることができました。3年生の時には部長になり、夏のコンクールでは最優秀賞・小山杯という良い成績を残すことができました。それで私は高校でも吹奏楽を続けていきたいと考えていました。

しかし、私は高森高校を受験することに決めました。その理由の一つは、中学校の吹奏楽部の顧問の先生が引き続き高校でも指導して下さり、メンバーの多くが高森高校を受験することを決めたからです。他の高校で全く知らないメンバーと練習するよりも、中学校から一緒に頑張ってきたメンバーと練習して技術を磨き、もつと良い賞を取りたいと考えたからです。そしてもう一つの理由は、高森高校は地元の高校なので、大好きな地元で生活を続けることができるからです。

こうして私は高森高校に入学しました。最初は新しい生活に対する不安もありましたが、先輩たちも優しく、他の中学校から来た人たちともすぐに打ちとけることができました。また小さな学校だからこそ授業も丁寧に教えて下さるので、とても分かりやすく感じました。吹奏楽部も今までのメンバーで中学校と一緒に練習を続けています。8人という少人数ですが、しかも熊本地震によって練習時間も十分とれなかったため、なかなかいい音を出すことができませんでした。他のメンバーともたくさんめめたり、ぶつかり合ったりして、このままでは良い音なんか取れるわけないと思っていました。しかし、コンクールが近づいてくるにつれて、みんなの気持ちが一つにまとまってきて、本番では金

賞・最優秀賞を受賞し、南九州大会でも金賞を受賞することができました。

入学して初めてわかったことは、高森高校は地元とのつながりが深い学校だということです。学校はボランティア活動などに熱心に取り組んで地元へ貢献しようとしています。特に熊本地震の後、少しでも復興に役立つと生徒会を中心にいろいろな活動をしています。また吹奏楽部が南九州大会に出場した時には地震の後にもかかわらず、地元の方から温かい支援をたくさんいただきました。その分、私たちの演奏で恩返しをしたいと思うと同時に、私自身も様々な活動に参加して、町の人と関わりながら成長していきたいと考えてようになりました。

今、私は将来公務員となって、地元のために働きたいという希望を持っています。地震で傷ついた町が元どおり元気な町になり、住んでいる人みんなが一つにまとまれる町になるようお手伝いすることが、私を育ててくれた大好きな地元に対する恩返しだと思うからです。

