



① 昨年のミステリーバスツアーの様子
② オリジナルキャラクターの「ニオン君」、「タマちゃん」のイラストが楽しい、月刊情報誌「栄東げんきっ子」



栄東地区青少年育成
委員会代表幹事

やま だ ゆたか
山田 豊 さん

まちづくりに励む人を紹介する「東区まちづくりびと」。

今月は栄東地区青少年育成委員会代表幹事の山田豊さんを紹介します。

元気な子どもを地域でサポート

山田さんは、栄東地区青少年育成委員会が主催する地域の子どもたちを対象としたさまざまな活動を長年サポートしています。

昨年、初めて企画・実施された「夏休み日帰りミステリーバスツアー」では、地域の小学生108人が参加し、楽しい一日を過ごしました。

また、子ども向け月刊情報誌「栄東げんきっ子」の創刊号から作成に携わっており、誌面に登場するキャラクター「ニオン君」、「タマちゃん」は山田さんのオリジナルキャラクターで、イラストも手掛けています。

「子どもや親御さんが毎月、楽しみにしてくれるような情報誌作りを今後も続け、さまざまな個性を持った子どもたちをサポートできる体制を考えていきたい」と語る山田さん、今後のご活躍を期待します。



いきいき!! タッピー健康ライフ ～夏バテ解消レシピの巻～

いただきま〜す



夏バテはこれで解消!!

ナスのカレー炒め丼

エネルギー 1人当たり380キロカロリー



● ざいりょう 材料 (4人分)

白飯 …………… 丼 4杯
ナス …………… 4本
ピーマン …………… 2個
タマネギ …………… 1/2個
合いびき肉 …………… 100g
サラダ油 …………… 小さじ 2

【調味料A】

カレー粉 …………… 小さじ 2
ケチャップ …………… 大さじ 2
中濃ソース …………… 大さじ 2

夏を迎え、暑い日が続くこれからの季節。

天使大学看護栄養学部栄養学科

4年 鈴木 絵里さん

に夏バテを解消する料理の
レシピを伺いました。

ナスには体を
冷やす作用があるので、
暑い日にはオススメです!

● つく かた 作り方

- ① ナスは乱切り、ピーマンとタマネギは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、合いびき肉を炒め、色が変わったらタマネギ、ナス、ピーマンの順に加える。火が通るまで6分程度炒める。
- ③ 調味料Aに水(大さじ1)を加えてよく混ぜ合わせ、②に入れて味付けする。
- ④ 丼に盛り付けた白飯の上に③のをのせて、出来上がり!

