

瀬戸口藤吉翁記念

©社会教育課/社会教育係/☎32-0224



1/瀬戸口藤吉翁を受賞した神村学園の皆さん 2/垂水小学校金管バンド 3/垂水中央中学校吹奏楽部 4/垂水吹奏楽団

6月4日(土)、第18回瀬戸口藤吉翁記念行進曲コンクールを垂水市文化会館で開催し、19団体(小学校6、中学校6、高校5、一般2)が出場しました。地元からは、垂水小学校金管バンド・垂水中央中学校吹奏楽部・垂水吹奏楽団が熱演しました。審査の結果、神村学園が瀬戸口藤吉翁(グランプリ)を受賞しました。このコンクールは、「行進曲の父」瀬戸口藤吉翁の故郷である垂

水市の音楽文化の向上等を目的に、平成11年から開催しています。最大の特徴は、世界でも類を見ない行進曲のみを演奏すること。審査員で作曲家の八木澤教司氏は、「行進曲ということ、どの団体も前向きな気持ちでダイナミックな演奏だった」と講評されました。コンクール演奏終了後には、都城市立高城小学校による特別演奏もあり、満員の来場者を魅了しました。

地元も熱演 グランプリは 神村学園

第18回瀬戸口藤吉翁記念行進曲コンクール



【アクセス経路】
垂水市公式 WEB サイト
⇒暮らしの情報 ⇒子育て・学び
⇒教育委員会 ⇒瀬戸口行進曲コンクール

きびなごの南蛮漬け

エネルギー 136kcal・食塩相当量 0.8g

きびなごを骨ごと食べることで、たんぱく質やカルシウムなどを摂取することができ、酢と一緒に食べることで、カルシウムの体への吸収もよくなる。



第1回
きびなごを食す

きびなごと きらすのおつけ

エネルギー 55kcal・食塩相当量 1.2g

「きらす」とは、「おから」のこと。このみそ汁は、昔から食べられていた郷土料理。きびなごの他に、かたくちいわしを活用していたことも。



きびなごの南蛮漬け (材料/2人分)

- ◎きびなご.....100g
- ◎片栗粉.....大さじ1
- ◎揚げ油.....適量
- ◎たまねぎ.....50g
- ◎にんじん・ピーマン...各20g
- ◎薄口しょうゆ...小さじ1・1/2
- ◎米酢.....大さじ1
- ◎砂糖.....大さじ1/2
- ◎赤唐辛子.....1/4本
- ①たまねぎは縦に薄切りにし、水にさらして水気をよく絞る。にんじんとピーマンはせん切りにする。
- ②調味料は種をのぞいて細い輪切りにした唐辛子と混ぜておく。
- ③きびなごは水洗いし水気をふきとり片栗粉をまぶす。余分な粉を落とし、油で揚げ、熱いうちに②に①の野菜と漬けてむ。
- ④きびなごに味がなじんだら器に盛る。

きびなごときらすのおつけ (材料/2人分)

- ◎きびなご.....50g
- ◎おから(きらす).....20g
- ◎しょうが汁.....大さじ1/2
- ◎小ねぎ.....10g
- ◎麦みそ.....20g
- ◎水.....300cc
- ①きびなごは、頭とわたを取り、塩水で洗う。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に水を入れて火にかけ、おからを入れる。沸騰直前にきびなごを加えて、火が通るまで煮る。
- ④③にみそを入れ味付けし、しょうが汁を加えて火を止め器に盛り、ねぎを散らす。

Healthmate of this month 今月の食改さん



左から/川筋貴子さん・石野勝子さん
川畑弘子さん・福留り子さん



※食生活改善推進員は、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりや、「食育アドバイザー」として、全国16万人が活動しています。