

燃ゆる感動かごしま国体

◎社会教育課／国体推進係
☎ 32-7553



1・2／設立総会・第1回総会の様子 3／会場に展示された本市で正式競技として実施されるフェンシング競技のユニフォーム

8月31日（木）、垂水市市民館で、燃ゆる感動かごしま国体垂水市実行委員会設立総会と第1回総会を開催しました。これは、2020年（平成32年）に鹿児島県で開催される第75回国民体育大会に向けて行われたもので、本市では正式競技のフェンシング、公開競技の綱引、デモンストレーションスポーツの実施されます。設立総会では実行委員会

の設立趣旨や会則及び委員・役員等の選出について審議を行い、また第1回総会では、実行委員会の基本方針や事業計画、予算及び常任委員会への委任事項の議案について審議しました。心からのおもてなしで魅力あふれる、心温まる大会となるよう、今後、様々な取り組みが行われます。市民の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

かごしま 国体開催に 向けて

燃ゆる感動かごしま国体垂水市実行委員会設立総会
・第1回総会

概要は
WEBで!



【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⇒2020鹿児島国体



①スライスしたかぼちゃを電子レンジで2～3分加熱する。



②アスパラガスは根元の硬い部分の皮を薄くむき、半分に切る。



③3枚おろしのさんまを半分に切り、塩・こしょうをふる。



④たまねぎは繊維に直角に薄切り、セロリは斜めに薄切りし、オリーブオイルを加え混ぜる。



⑤鉄板にオープンシートを敷き、④を並べ、その上にさんま、スライスチーズを乗せる。



⑥混ぜ合わせたパン粉、粉チーズ、パセリをさんまの全体にかける。



⑦鉄板のすきまにかぼちゃとアスパラガスも並べ、250℃に余熱したオーブンで15分程度焼くと・・・



さんまの香味焼き
完成です!

食改完了

SECOND SEASON しょっかい 食改 キッチン

Healthmate of this month
今月の食改さん



左から／竹下洋子さん・脇田ノリ子さん
野村妙子さん・佐野弘子さん
脇元ミエ子さん・川畑みよ子さん

今月のレシピ

さんまの香味焼き

さんまは、タンパク質が豊富で、悪玉コレステロールを低下させるDHA・EPA、貧血を防ぐビタミンB12を多く含んでいます。



- (材料／4人分)
- かぼちゃ／100g
 - アスパラガス／4本
 - さんま3枚おろし／4切れ
 - たまねぎ／1/2個
 - セロリ／50g
 - スライスチーズ／2枚
 - パン粉／10g
 - 粉チーズ／大さじ2
 - パセリみじん切り／大さじ1
 - 塩／少々
 - こしょう／少々
 - オリーブオイル大さじ1/2

1人分のエネルギー 229kcal
1人分の食塩相当量 0.5g