出雲の食材をおいしく食べよう！

地産地消コーナー

今月の食材は
モロヘイヤです!

夏野菜の代表としてポピュラーになったモロヘイヤ。ネバネバとした食感が特徴の野菜です。近年出雲地域でも生産が盛んに行われています。

モロヘイヤは、老化の原因である活性酵素の働きを抑えるカロテンの含有量が野菜の中ではトップクラスです。また疲労回復を促すビタミンＢ１、免疫力を高めるビタミンC、イライラを防ぐカルシウム、便秘解消に役立つ食物繊維など多くの栄養を含んでいます。モロヘイヤの特徴はネバネバ。これはムチンという成分で、血糖値の上昇を抑える働きがあり、糖尿病予防に効果があるほか、胃壁を保護することにより消化不良や食欲不振を防ぐ働きがあります。モロヘイヤがアラビア語で「王様の野菜」と言われるのは、このようにたくさんの栄養を含んでいることに由来するようです。

和え物や炒めもの、天ぷら、汁の実などでその味を楽しめます。鮮度が落ちるとかたくなるため、早めに食べることをおすすめします。

青菜が少ない夏に、栄養満点のモロヘイヤを食べて夏をのりきりましょう。

おたずね／健康増進課　☎21－6979

モロヘイヤ de サラダうどん

Vol.32

【材　料】（2人分）

・ゆでうどん	2玉
・モロヘイヤ	1束
・玉ねぎ	1／4個
・トマト	1／2個
・ツナ缶	40g
・かつお節	適宜
・めんつゆ（ストレート）	150cc

【作り方】

① うどんは茹でて冷水にとり、冷やしておく。
② モロヘイヤはさっと茹で、食べやすい大きさに切る。
③ トマトは乱切りにする。
④ 玉ねぎはスライスし、しばらく水にさらしたあと、水切りする。
⑤ ②③④とめんつゆを混ぜ合わせる。
⑥ ⑤をうどんにかけ、かつお節もかけていただく。

【１人分の栄養価】
エネルギー310kcal、たんぱく質11.3g、脂質5.3g、塩分2.4g

ウィークエンドはみんなで学習しよう！

市では、土曜日の学習支援として、「ウィークエンドスクール」を開催しています。

休日での家庭学習の習慣づくりとして、また、学ぶ楽しさ・わかる喜びを児童生徒の皆さんに感じてほしいと願い、本年度は5月下旬から2月の間、合計26回行います。

この取組は、本年度で12年目を迎えました。現在、中学校やコミュニティセンター、出雲科学館の合計11か所を会場として、小・中学生の皆さんが熱心に学習をしています。

主に学習指導にあたるのは、将来、教員や看護師などを目指す島根大学や島根県立大学の学生です。また、各会場では元校長先生などが塾長・副塾長として、参加者を見守ります。

参加者からは、「優しく、丁寧に、わかるまで教えてくれる」との声が多く好評です。保護者の方からは、「自分で学習するようになった」「家庭学習の習慣がついた」など、お子さんの学習への姿勢が変わってきたという声がたくさんありました。

第1回目は5月でしたが、今後もいつでも参加申込ができます。申込については、学校または担任の先生におたずねください。

「まずは見学から」という参加でもかまいません。市のホームページや申込用紙には、各会場と開催日が記載されていますので、参加しやすい会場にお越しください。

たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

●対象／小学校5年生～中学生
●費用／無料

おたずね／学校教育課　☎㉑6196

第37回一畑薬師マラソン大会 出場者募集

1979年から始まり、目のお薬師さんとして有名な一畑薬師周辺をコースとし、終盤には1,138段の石段が待っているユニークなマラソン大会です。

あなたもぜひ出場してみませんか。また、ウオーキングの部（のんのんばあウオーク）も同時に開催し、募集します。

と き **10月25日（日）**
ウオーキングの部 10:00一畑口駅スタート
マラソンの部 11:30一畑山上スタート

参加対象 **①マラソンの部** 満16歳以上（高校生も可）
②ウオーキングの部 小学生以上 ※定員300人（先着順）

種目・参加料 **①マラソンの部** 参加料3,000円（高校生は1,500円）
男女別10km・5km ※年齢別にクラス分けあり
②ウオーキングの部 参加料1,000円 5km（全員）

申込期間 **8月1日（土）～9月10日（木）**※郵便振替受付日付有効

申込方法 ①申込用紙（郵便振替用紙）に記入のうえ、いずれかの方法で申し込む。
⑴大会事務局へ持参する。
⑵郵便局で振り込む。
②インターネットを利用して申し込む。「ランネット」http://runnet.jp/

ご注意
①弁当が必要な方は、申込時に注文してください。（弁当代700円／個）
②参加申込後における返金はしません。

スポーツ振興くじ助成事業

申し込み・おたずね／一畑薬師マラソン大会実行委員会事務局
〒691-0001 平田町2960-1 平田スポーツ公園セントラルハウス内 ☎63－3699 FAX 62－1012

※要項・振替用紙は、大会実行委員会事務局、市役所（文化スポーツ課）、各支所（地域振興課・市民サービス課）で配布しています。

国際交流のひろば

vol.9

こんにちは！
国際交流員のジェレミーです。
8月4日で任期を終え、ハワイに帰国します。
出雲のみなさん、約2年間ありがとうございました。

見るだけの旅から、異文化に触れる旅へ

「ウィンドワード海岸」

海外旅行先で有名なハワイは、深い歴史に恵まれているところです。そんなところにせっかく行ったのに、旅行中ずっと、高層ビルがそびえ立つ観光地で、ハワイの魂に触れずに過ごしてしまう旅行者は少なくないでしょう。

勇気を持って、観光地のワイキキや、高級ブランド店が多数並んでいるアラモアナ周辺から脱出すると、地元の人と触れ合って、地元の人だけが知るハワイが見えてくると思います。そうすれば、異文化体験を通じて自分の視野がさらに広がっていくことでしょう。

私のおすすめは、私の故郷のオアフ島東部（ウィンドワード海岸）です。ここでは、ハワイ固有のフルーツの収穫体験をはじめ、さまざまな体験ができます。そして、古代ハワイの歴史につながるところがいくつもあります。例えば、ペトログリフという絵文字が岩に刻まれているヌウアヌ川の山道や、800年くらい前に造られた養魚池のMoli'i fishpond（モリッイー フィッシュポンド）などです。ぜひ昔からの文化の名残を今なお留めているところを見てください。

国際交流員は、国際理解教育の場などに積極的に参加し、地域の国際化のために活動しています。
おたずね／国際交流室 ☎21-6576