

あなたと町をつなぐ笑顔の架け橋



よく狙って!!

うみ

広報 umi



みんな頑張れ!!

町内小学校 秋の大運動会



はやく! はやく!

INDEX

特集

第4回 ふみの里 まなびの森フェスタ...②

- 池田隆教育長が退任されました...④
- 山本浩教育長就任...④
- 糟屋宗像地区合同公売会inかすや...⑤
- 平成25年度 家庭教育講座(冬編)受講者募集...⑤
- 火災から尊い命を守ろう!!「全国秋の火災予防運動」が始まります...⑥
- 世代交流健康づくりフェスタ(アビスパ福岡サッカー教室)のお知らせ...⑥
- 総合型地域スポーツクラブ「ふみの里スポーツクラブ」のご案内...⑦

力を振り絞って応援!!



♥レストラン気分で栄養満点♥ ちょっとおしゃれな宇美小給食を紹介します。 おからいりアスパラとシメジのキッシュ

野菜ざらいなお子様も大喜びメニュー!
お肉を使わず低カロリーな食材で作るからとってもヘルシー。
レストランのメニューみたいに、ちょっとおしゃれに仕上がったキッシュは
カンタンに出来て見栄えもバッチリ。
きっと重宝する定番メニューになりますよ。

おからいり
アスパラと
シメジのキッシュ
のレシピ
【4人分】



材料

- | | |
|-----------------|----------------|
| アスパラ.....2本 | たまご.....2こ |
| しめじ.....50g | 生クリーム.....80cc |
| おから.....20g | 牛乳.....80cc |
| とろけるチーズ.....40g | 塩胡椒.....少々 |

作り方

- ① アスパラは、斜めに切りそろえる。
- ② しめじは、食べやすい大きさにそろえる。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ 耐熱容器におから、しめじ、アスパラをのせAを流し込む。
- ⑤ とろけるチーズをのせる。
- ⑥ 230℃のオーブンで5分、180℃にして12~14分焼く。
※細かい温度調節は出来ませんが、オーブントースターでもおいしくできます。

お好みでソースをかけて!!
●ケチャップ...大さじ2
●ウスターソース...大さじ1
●ワイン...小さじ1
●コンソメスープの素...小さじ1
これらを加熱し軽く煮詰めます。

ヘルシー食材おから

おからは大豆から豆腐を作る際に豆乳を絞った残りの部分です。食物繊維が豊富で低カロリー。ダイエット食にもピッタリですね。

問い合わせ 学校教育課 TEL934-2245

宇美町

宇美町の
年中行事⑤

歴史探検 40

「秋のお祭り編③」

〔前文省略〕御廟の左に放生池あり。其通路には、神功皇后三韓より歸らせ給ひし時、御船につみ来れりといふなる一石を橋として、其めぐりには、年ふり高くそびえたる木ども、枝さしかはしてしげりあり、池の水心のどかにすみわたりて、鯉鮒そのうちにみちておどり。〔省略〕。

江戸時代の古文書「八幡宮本紀」では、宇美八幡宮の様子がこのように記述されています。

これを読み解くと、本殿の左に「放生池」と呼ばれる池があり、池には橋がかかっており、鯉や鮒などの魚が優雅に泳いでいたことがわかります。放生会の時に、この放生池に魚を放流し、殺生を諫める神事を行っていたのでしよう。

この放生池の場所ですが、宇美八幡宮境内古図をみると、今の歴史民俗資料館や相撲場がある場所にあったと考えられます。

【問い合わせ】
学校教育課
☎933-2600

毎週月曜日 博多温泉 直行
無料送迎定期バス運行中 (源泉100% かけ流し)

宇美駅	炭焼	原田	四王寺坂	若草	飛岳	黒穂	下宇美	志免城戸	月隈団地	板付	博多温泉
9:13	9:16	9:18	9:23	9:27	9:32	9:37	9:44	9:53	9:57	10:07	10:25

お帰りは15:45出発
入場料800円、カラオケ無料
国内最高評価の塩化物療養泉
詳しい運行表、お問い合わせ▶▶▶

福岡市南区三宅3丁目 19-7
TEL 092-551-4126 (有富士の苑)
博多温泉 旅館 富士の苑

人に深く、暮らしにあたたかく。
株式会社まつだ

ハートプラザ宇美 ハートプラザ平成苑
糟屋郡宇美町宇美中央三丁目22-1 TEL 092-932-4444 糟屋郡志免町志免東三丁目14-18 TEL 092-936-2580

ハートプラザ空港東 ハートプラザ立花
糟屋郡粕屋町仲原2420-1 TEL 092-957-1194 糟屋郡新宮町夜白六丁目9-17 TEL 092-963-1000

あんしん サポートシステム MCLUB