

# お母さんの アイドル



おと か ●4歳10カ月  
松本 乙花ちゃん ●常盤  
松本 英一さん・ゆかりさんのお子さん

## 柔道はじめたよ！

「雲梯（うんてい）で落ちずに最後まで渡れたよ」と胸を張る乙花ちゃんは、体を動かして遊ぶのが大好き。とてもがんばり屋さんで、雲梯は手にマメを作りながら何度も練習をし、また、最近はお兄ちゃんの影響で柔道も習い始めました。女の子らしい一面もあって、時々折り紙で作ったチューリップなどをプレゼントしてお母さんを喜ばせています。好きな食べ物はイチゴ、ぶどう、スイカ、焼きナス。嫌いな食べ物はブロッコリー、トマト…。将来の夢は、プリキュアになること。そんな乙花ちゃんのことをご両親は「負けん気が強すぎるのが玉にきず。優しい子に育ててほしいです」と、愛娘の成長を温かく見守っています。

今晚つくれる！食改さんの

# かんたんレシピ



きゅうりの  
塩昆布和え

1人分10kcal 塩分0.5g  
ビタミンK21μg（マイクログラム）  
カリウム146mg

□材料（4人分）……………

きゅうり2本、青しそ1～2枚（お好みの量）、  
塩昆布10g

□作り方……………

- ①きゅうりは乱切りにし、青しそは千切りにする。
- ②きゅうりと青しそを和える。
- ③塩昆布を馴染ませ完成。

□ワンポイント……………

きゅうりに多く含まれるビタミンKは、血液凝固や、骨作りに必要なたんぱく質の活性化に参与しています。全てのビタミンは体内で必要量を作ることができないため、偏った食事をしてしまうと特定のビタミンが不足してしまいます。今回紹介したメニューは、キャベツやブロッコリーなど色々な野菜でのアレンジが可能です。食卓に野菜が増えると栄養のバランスが良くなるだけでなく、彩りもきれいになりますよ♪

## 中学生 新聞作りの基礎学

### 置中で北海道新聞出前講座

新聞記事の作り方などについて  
説明する梁井朗デスク



NIE（教育に新聞を）活動の一環として、北海道新聞が行っている「出前講座」が6月25日、置戸中学校で開かれました。北見支社報道部デスクの梁井朗さんを講師に、学校祭での壁新聞コンクールに取り組む全校生徒69人が、新聞制作の基礎を学びました。最初に、その日の朝刊が全員に一部ずつ配られ、記者が取材して書いた原稿が、見出しや写真とともに紙面にレイアウトされ、新聞となって読者のもとへ届くまでの流れを説明。続いて、掲示された過去の壁新聞コンクール出展作品を例に取りながら、紙面作成や見出しの付け方、レイアウトの手法などについて助言しました。最後には、新聞記事を題材とした参加者同士の討論会も行われ、3年生の佐藤文哉くんは「今日学んだことを学校祭でぜひ活かしたいです」と話していました。