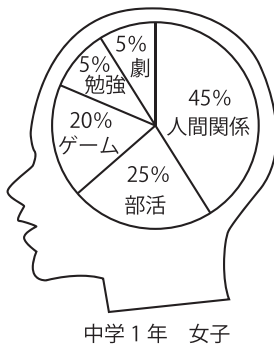


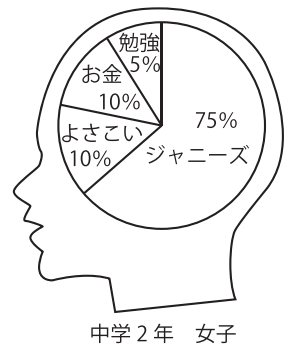
＼ 中高生が Miacis の魅力を発信！ ／ 記者：佐野飛鳥

ミアキスマイル 9月号

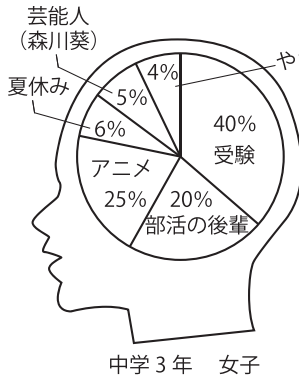
今回はみんなが何を考えているのか知りたくて、中高生の脳内事情を調査しました！ミアキスにいた中高生に聞いてみたところ、「お金が欲しい」という意見が多かったです。小学校までは近くの公園でみんなと遊ぶことで満たされていました。中高生になると自分で服を選んで買いたい！などと考えて、お金が欲しいと思うようになります。みなさんは何が頭の中を占めていますか？脳内事情を考えて、ぜひ中高生と比べてみてください！



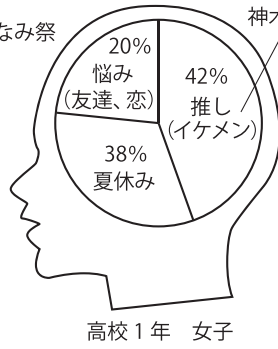
中学1年 女子



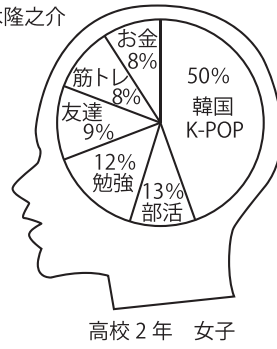
中学2年 女子



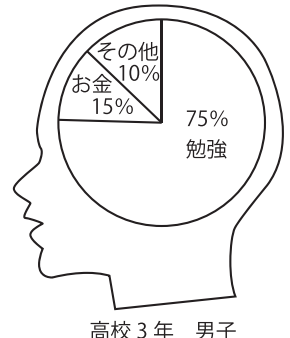
中学3年 女子



高校1年 女子



高校2年 女子



高校3年 男子

9月のMiacis イベント紹介

・『U30 スポーツ大会』※要予約
▶9/9 13:00~17:00@穂坂ウッドジム

・『縄文土器片クッキーづくり』※要予約
▶9/16 13:00~16:00@ニコリ調理室

・『なにかものたりない君へ # 学生団体 第二弾』
▶9/24 16:00~18:00@Miacis

5月に好評だった「球技大会」の進化系！スポーツ鬼ごっこ、バスケットボール、フットサル等内容盛り沢山！大人と中高生の本気の戦い。あなたの活躍をお待ちしております。ミアキスに来たことのない人も大歓迎です！

調理室で考古学者と葦崎文化財担当者と一緒に、土器にそっくりなクッキーを作りながら葦崎の歴史に触れるイベント。【共催】Miacis、中央公民館、葦崎民俗資料館

8月に行われたイベントの第二弾！「日常がものたりない」「何かやりたいけど、それが何なのかわからない」そんなモヤモヤを抱えたあなた、ぜひミアキスに足を運んでみてください。県内で活躍する、学生団体のセカイを覗いてみよう。



知っ得！食育ひろば 一食改推の簡単レシピ！ 「カラフル★ミルク寒天」

ご存知ですか？

牛乳 100ml の中には約 110mg のカルシウムが含まれており、日々の食生活で不足しやすいカルシウムの補給に最適な食品です。動物性の脂肪も含んでいますので、1日に 200ml を目安に取り入れましょう。

【材料 (8人分)】

- ・粉寒天 ……4g
- ・牛乳 ……300ml
- ・水 ……200ml
- ※缶詰のシロップと合せる
- ・砂糖 ……30g
- ・キウイフルーツ ……1/2 個
- ・フルーツミックス缶 ・1 缶 (総量 190g)

作り方

- ① フルーツミックス缶はシロップと中身を分け、フルーツを 1cm の角切りにする。キウイフルーツも同様に角切りにする。
- ② 鍋に水・缶詰のシロップ・粉寒天を入れ、強火にかけ沸騰させる。
- ③ 砂糖を入れて溶かし、牛乳も加え火を止め、①の果物を加え混ぜ合わせる。
- ④ 濡らした型に流し入れる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら切り分ける。

【栄養量 (1人分)】

- エネルギー 86キロカロリ
- カルシウム 44ミリグラム
- 食塩相当量 0グラム

■問い合わせ

保健課健康増進担当

☎23-14310