



COME ON MIACIS 6月号

記事作成者

MiAcis 2014.11

みこと・はるが・りんかい



こんにちは！ MiAcis スタッフです！ ✨

私たちはニコリの地下にある MiAcis という施設で中高生スタッフとして活動しています。私たちの目標は「イキイキと生きる中高生を増やすこと！」です。私たちはたくさんの人にミアキスのことを伝えたい、ミアキスに関わってほしいという思いで、この記事の担当者になりました。そしてそれがミアキスの賑わいに繋がっていくと信じています。この機会にぜひ MiAcis にお越しください。お待ちしております！

中高生 に Question

Q. ミアキスって
どんなところ？

- ① 蕪崎東中 1年 女子
- ② 北杜高校 1年 男子
- ③ 甲陵高校 3年 女子

① 小学校の頃からいとこの兄にすすめられてミアキスに行きたいと思っていたので、中学に入ってすぐに来ました。くつろげて、遊べて、お菓子やドリンクバーも学生向けの値段設定なのでありがたいです。これからたくさん利用したいと思います。

② 僕は少しうるさい環境の方が勉強がはかどるタイプなので、ミアキスに来て勉強時間が増えました。ドリンクバーがあるのも嬉しいポイントです。

③ ミアキスはやりたいことに挑戦できる場所ですね。やってみようと思える人になれたのはミアキスのおかげです。今後もイベントを企画したりして、友達を増やしていきたいです。

卒業生 に Question

Q. ミアキスで過ご
してどうだった？

- ④ 大学 1年 男子
- ⑤ 大学 2年 女子

④ 卓球やテスト勉強をするためにミアキスを利用していました。日常の会話の中でスタッフが進路についてアドバイスをくれたりするのがありがたかったですね。これからもミアキスに関わって、フットサルなどのスポーツのイベントがしたいです。

⑤ 私はイベントを企画して自分の「好き」を発信していました。ミアキスにいると色々な情報が手に入るのいいですね。大人図鑑（大人を呼んでしごとや人生について話す会）やイベントを通して自分の知りたいことを知れたなと思います。大人図鑑は、最近開催してないみたいだけど復活して欲しいです。将来の目標はミアキスにあるしごとポケットに載ること！

～毎月19日は食育の日～6月は「食育月間」です！



知っ得！食育ひろば - 食改推の簡単レシピ！ -

「カラフル★フルーツ白玉」

「味わって食事をする」「朝ごはんを食べて1日をスタートする」「食べ物大切に」など、日頃の何気ない食生活と向き合うことが、健康的な毎日を過ごすキッカケになります。この機会に「食育」について考えてみませんか。

【材料（8個分）】

- ・果物缶(小ぶり) … 1缶
- 【いちご白玉】
- ・白玉粉 …………… 40g
- ・いちごジャム …… 20g
- ・牛乳 …… 大さじ1～2
- 【かぼちゃ白玉】
- ・白玉粉 …………… 20g
- ・かぼちゃ …………… 30g
- ・牛乳 …… 大さじ2～3

【作り方】

- ① かぼちゃの皮を除き、一口大にし、電子レンジ600Wで2分加熱する。(茹でても良い)
- ② ボウルに白玉粉を入れ、いちごジャムまたはかぼちゃを入れ、よく混合させる。(ジャムは少しべたつきます)
- ③ 牛乳を加減しながら加え、耳たぶ程度の柔らかさまでこねる。それぞれ8個に丸める。
- ④ 沸騰したお湯に白玉団子を入れ、浮き上がってから1分ほど茹で冷水にとる。
- ⑤ 水気をきり、カットした果物缶(シロップも)と一緒に器に盛り付ける。

【栄養量（1人分）】

エネルギー 89kcal
食塩相当量 0.4g

■ 問い合わせ

健康づくり課 健康増進担当

☎ 2314310