



パンプキンケーキ



(材料 5 個分)
 うらごしかぼちゃ 125g
 薄力粉 1 カップ
 ベーキングパウダー 小さじ 1 と 1/3
 砂糖 50g
 牛乳 1/3 カップ
 無塩バター 20g
 卵 1 個
 角切りチーズ 20g
 スライスアーモンド 適量
 アルミカップ

栄養価 (1 人分)
 エネルギー 215kcal
 たんぱく質 4.9g
 脂質 7.1g
 カルシウム 79mg
 塩分 0.2g

作り方

- ① 生のかぼちゃは、外側の緑の部分を取り除き、スライスしてレンジで加熱してやわらかくした後、ペースト状にうらごしする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ バターはレンジでかるく温め、溶かしておく。
- ④ 卵を割りほぐす。
- ⑤ 材料を混ぜ合わせて生地を作る。
- ⑥ アルミカップに生地を流し入れ、アーモンドをのせる。
- ⑦ オープンで焼く (180℃で 20 ～ 25 分)。

子どもたちの声
 生地はふわふわで、上のアーモンドはカリカリしていました。甘すぎず、おいしかったです。



使用している愛南産の農水産物「かぼちゃ」

かぼちゃにはカロテンが豊富に含まれており、肌や粘膜、目を丈夫にして免疫力を高めます。また、ビタミンEには血行を促進して身体を温め、冷え性の改善に効果があります。

愛南子どもレポーター
 ヒオウギパープルからのお知らせ



うみらいく海遊学!
 ～海からの贈り物アート～
 を開催します

今回の「うみらいく海遊学」は、愛南町の海をアートにしてみようということで、貝殻や魚の鱗を使っての作品作りを行います。小学生の皆さん、夏休みの工作に「海からの贈り物アート」はいかがですか？

日時 8月23日(日) 10時～12時
 内容 海からの贈り物アート 作品作り
 募集人員 10人(先着順。定員になり次第締め切ります。)

場所 うみらいく愛南
 申込み・問合せ
 うみらいく愛南 TEL73-7120

編集後記

愛南町在住の生徒4名が在籍する宇和島東高校文芸部が、毎年夏に開催される「俳句甲子園」の全国大会出場を決めたという情報があり、早速同校に取材を申し込みました。

快諾を得られたものの、全国大会を勝ち抜くための俳句づくりやディベート(討論)の準備などの緊迫ムードに水を差すのでは、と心配しましたが、部員の皆さんは、私の投げかける質問に一つ一つ丁寧に応じてくれました。

しっかりとした受け答えの中にも高校生らしい清々しさを感じさせてくれた宇和島東高校文芸部俳句部門の皆さんが、8月下旬に開催される全国大会でもさわやかな旋風を巻き起こしてくれることを期待しています。

愛南町の世帯数と人口

平成27年7月1日現在

世帯数	10,701戸 (-5世帯)	●愛南町の高齢化率 37.8%
人口	23,262人 (-25人)	
男	10,938人 (-10人)	●10年前同月の人口 28,251人
女	12,324人 (-15人)	

※(-)内は前月比