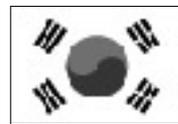


三豊市国際交流協会から ハナ、ドウ、セ！（1、2、3！）



旧高瀬町から交流を重ねてきた韓国の陝川郡（ハプチョンゲン）で2002年から開催されている陝川さくらマラソン大会へ、昨年に引き続き三豊市からは17人が参加しました（団長：多田治議会議長）。さわやかな風に桜舞い散るコースを、ランナー一同快走してきました。今回の『三豊市国際交流協会からハナ、ドウ、セ！』では、参加した方の感想をご紹介します。



およそ 1万人ものランナーが参加しました

ハプチョン（陝川）との友好を兼ねて通算4度目のさくらマラソン大会参加。会うだけで心が通じ合うハプチョンの仲間とのうれしい再会でした。

今年の大会は過去3度の大会に比べ暑くもなく寒くもなく、さわやかな風にほのかに香る桜、舞い散る花びらという最高のコンディションでのスタートでした。

沿道の民族衣装、かねや太鼓、そして日本語での応援に元気づけられて全員完走快走。ほとんど全員が自己記録更新と、素晴らしいレースができました。



関政幸氏（高瀬町）が20代フルに出場し、準優勝しました

毎年感じるのですが、地元の方々の熱い応援には頭が下がります。良い成績があげられたのも関係者の皆様のご支援あってのものとして深く感謝しています。

仲間がくじけそうな時、一緒に「ハナ、ドウ、セ（韓国語の1、2、3のこと）」と並走してくれたランナー。最後まで死闘を繰り広げ、ゴールで握手を交わしてくれたランナー。給水地点で取れなかった水を必死に手渡してくれたり、「頑張って！」と背中をたたき励ましてくれた沿道の方々にカムサハムニダ（ありがとうございました）。われわれランナーは力を出し尽くした感激が財産です。今年もハプチョンの仲間のおかげで全員完走でき、感激という素晴らしい財産を胸に帰国しました。

帰国後、来春のハプチョンさくらマラソン大会への参加に心躍らせながら、新たな国際交流に向けて練習を再開しています。

（財）三豊市国際交流協会 ☎72-1192
<http://www.main.or.jp/mitoyo/>

シリーズ
No.12

なんなん？ 食育

三野町学校給食センター

ご存じですか？ 毎年6月は食育月間です！

『食育』とは・・・

- 生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

給食センターでは、栄養バランスの優れた和食を中心に、三野町特産の『発芽玄米』を主食に取り入れ、魚を中心とした主菜、野菜をたっぷり使った副菜、デザートに季節の果物など、バランスのとれた魅力ある給食作りに取り組んでいます。ご家庭でも、まずは『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムをしっかり整えましょう。朝ごはんをちゃんと食べている子は、ストレスがたまりにくいという調査結果も出ています。子どもたちが豊かな人間性を育み、生涯にわたって健康で充実した生活を送れるよう、食育についてできることから始めてみませんか？

発芽玄米入りごはん

発芽玄米を3割程度入れています。

材料（4人分）
 米 300g
 発芽玄米 120g

作り方
 米をとぎ、発芽玄米はサッと洗い、普通の水加減で炊く。

メニュー紹介



さばの幽庵焼き

すだちやゆずのさわやかな風味です。

材料（4人分）
 さば 4切れ
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 すだち酢 小さじ1
 ゆず酢 小さじ1

作り方
 さばに下味をつけグリルで焼く。