

Thank you!

日野中学校ALT(外国語指導助手)が交代されます

Welcome!

ありがとう！ジェイミー先生

ようこそ！ダニエル先生



Jamie Thompson
ジェイミー・トンプソン
先生
(アメリカ出身)

私は4年間暮らした湖南省から1年前、日野に移って来ました。「一体日野はどんなところだろう?」「新しい生徒たちはどんな子たちだろう?」と、私は不安でいっぱいでした。

日本で過ごす最後の一年なので、思い出に残るものになってほしいと願っていました。ありがたいことに日野は本当に素晴らしいところでした。静かで美しく、生徒たちは教えるのが楽しい子たちでした。日野は最高のところでした。帰国したら、心底日野が恋しくなると思います。

どうか新しいALTの先生と楽しいときを過ごしてください。



Daniel Settelen
ダニエル・セトレン
先生
(アメリカ出身)

はじめまして。私はモンタナから来たダニエル・セトレンです。最近モンタナ州立大学を卒業しました。大学で世界文化を専攻し、日本の文化を勉強していました。2007年に熊本学園大学に一年間留学しました。それは私にとって本当にいい経験になり、日本についてもっと興味を持つようになりました。

2週間ぐらい前に日本に来てその後日野町に来ました。日野中学校のALTとして働くことや、日本の生活を送ることを楽しみにしています。少しだけ日本語を話せますが、まだまだ下手です。だから皆さんから日本語や日本のことを教えてもらいたいです。この一年間がいい年になればと思っています。そして、何より皆さんとお出合いできるのを楽しみにしています。よろしくお願いします。

(このメッセージは8月上旬にいただきました)



健康推進員
こもり
小森 みつ子さん
(大谷)

💡 ポイント 💡

コクを出す工夫をすれば、野菜中心の料理も満足感が持てます。ゴーヤはビタミンCが豊富。味付けしだいで苦味を抑えて、まろやかに仕上がるので、たくさん食べられます。

ヘルシークッキング



材料(4人分)

しらたき360g、ゴーヤ160g、れんこん(水煮でも可)120g、赤パプリカ80g、人参40g、にら80g、エリンギ120g、しょうが1かけ、マヨネーズ(低カロリータイプ)大さじ2、コンソメ(顆粒)小さじ1、塩・こしょう少々

しらたきと野菜のチャンプルー

作り方

- ①しらたきは食べやすい長さに切ってゆでる。
- ②ゴーヤは種とわたを取って半月切りに、れんこんも半月切りにする。赤パプリカは5mm幅に、人参は4cm長さの短冊切りに、にらは4~5cm長さに切る。エリンギは4cm長さに切って縦6つ割りに、しょうがはせん切りにする。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、低カロリータイプのマヨネーズを入れる。①と②を加えて炒め、コンソメと塩・こしょうで味を調える。

☆1人分エネルギー 86kcal
たんぱく質3.1g / 脂質3.0g
食塩相当量0.9g