

# チャレンジ 三高生！

## 健全な食生活の実践を支援する「自炊塾」が行われました！

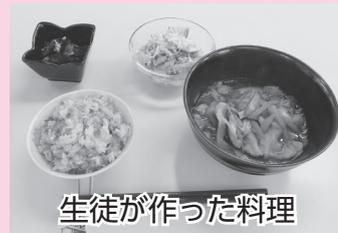
進学や就職などで将来親元を離れ1人暮らしをする可能性のある高校生を対象に、健全な食生活の実践を支援する「自炊塾」(全2回)が行われました。食材の活用方法や自炊方法について学び、生活に生かす力を身につけることを目的に、3年総合教養コース6人が調理室で健全な食生活と自炊の基本について学びました。

### 11月24日(木) 第1回「はじめての自炊」

～自炊のこつと食材の上手な使い方～

講師：中村陵子氏(あおもり食名人、野菜ソムリエ)

メニュー：ひつつみ、なめ茸とツナ缶の炊き込みご飯、菊の花とわかめの酢の物、リンゴとキャベツのサラダ



生徒が作った料理

### 12月8日(木) 第2回「自炊の基本」

～野菜の保存方法、切り方、上手な使い方～

講師：福土るみ子氏(料理研究家、管理栄養士)

メニュー：やみつき!!もやしと油揚げの炒め物、たっぷり食べれるキャベツのサラダ、食欲増進ごぼうと牛肉の混ぜご飯



料理する生徒たち

今月のピックアップは **集英社が主催する「ノベル大賞」受賞！**

三戸町立図書館職員 **高森 美由紀 さん**

### 第84回ノベル大賞

総合出版会社の(株)集英社が主催する公募文学賞。第84回(2017年)では、総数853本もの応募作品が集まり、その中から高森美由紀さん(42)の著書『花木荘のひとびと』が大賞を受賞しました。



— 本を書き始めたきっかけは何ですか？

2007年に三戸町立図書館に派遣され、たくさんの本に囲まれてから興味を持ち始めました。大好きな作家のさくらももこさんが書いたエッセイの中に、取材旅行のエピソードが載っていて、憧れを持ったことがきっかけですね。

— 今後の目標はありますか？

小説やエッセイを書き続けることです。現在、少しずつ著書を翻訳してもらっているので、日本の読者だけでなく、海外の読者にも読んでもらえる日本文化のものを書きたいと思っています。

そして、第1回暮らしの小説大賞(2014年、(株)産業編集センター出版部主催)をいただいた著書『ジャパン・ディグニティ』が、2023年中に映画化されます。こちらも皆さんにぜひ見てほしいです！



Vol.3 / わがまち

# PICK UP!!