



【写真上】左より 木村さん、山下さん、
上原さん、坂会長、仲山校長先生

【写真下】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議
会長の坂さんより表彰を受ける西ノ島小学校児童

わが家の

朝ごはんシェフ



この事業は、隠岐地域に住んでいる児童・生徒の皆さんに「習慣的に朝食を食べること」「自分で調理できる力を身につけること」を目的に隠岐圏域健康長寿しまね推進会議まめまめ部会が実施しています。

今年度は『おすすめのわが家の朝ごはん』をテーマにレシピを募集したところ、81点の応募があり、審査の結果、西ノ島小学校5年木村圭佑さん、6年上原碧斗さん、山下愛奈さんが「特別賞」、西ノ島中学校が「学校賞」を受賞されました。おめでとうございます！

受賞作品
全レシピはこちから▼



カルボナーラ風なつとうパスタ

西ノ島小学校 5年 木村 圭佑 さん



調理時間 5分

材料

パスタ	★卵黄
水	★青のり
塩	★粉チーズ
	納豆(タレ付き)

【作り方】

- ①水に塩を入れ沸騰させた後、パスタを入れゆでる
- ②納豆に★を入れ、よくかき混ぜる
- ③ゆでたパスタを湯切りし、皿に盛り付ける
- ④ゆでたパスタに②を乗せ、お好みで粉チーズ・青のりをトッピング



POINT

誰でもお手軽に作れるよ！

のび～るチーズとウマウマコンソメ☆

西ノ島小学校 6年 上原 碧斗 さん



調理時間 30 分

材料

★たまねぎ	コーン
★にんじん	チーズ
★じゃがいも	コンソメ
★ベーコン	塩コショウ
マカロニ	パセリ
水	油

【作り方】

- ①★を食べやすい大きさに切り、油を引いた鍋で炒める
- ②①の鍋に水・マカロニ・コンソメ・塩コショウを加え煮る
- ③具材に火が通り、味がついたらコーンを追加し、器に移す
- ④最後にチーズとパセリをトッピング



POINT

あらかじめマカロニを茹でておくと、均一に火が通りやすいかも！

たまごとじ

西ノ島小学校 6年 山下 愛奈 さん



調理時間 15 分

材料

卵	ワインナー
★にんじん	バター
★たまねぎ	コンソメ
★コーン	
★インゲン	
★キャベツ	

【作り方】

- ①材料を食べやすい大きさに切る
- ②ワインナーを炒めたところに★を加え、火が通るまで炒める
- ③②にコンソメ・バターを加え、味をつける
- ④最後に卵を加え、ふわふわに仕上げたら完成



POINT

色々な野菜で作っても美味しいね

西ノ島町民生児童委員協議会だより

～任期満了に伴う民生委員・児童委員の一斉改選～

令和7年11月末をもって任期満了（3年）となった民生委員・児童委員の一斉改選に伴う、感謝状贈呈式・委嘱状伝達式が11月28日に行われました。

今回の改選で10名の方が退任され、感謝状が贈呈されました。

角新 政人さん（宇賀・倉ノ谷）

原 直教さん（大山）

竹野 礼子さん（浦郷中）

若松 恵子さん（三度）

福浦 安由美さん（別府）

小山 瑛司さん（波止）

真野 理佳さん（浦郷西）

近藤 初美さん（美田尻）

三島 徹さん（船越）

石塚 和美さん（赤ノ江）

10名の方々の永きにわたるご活躍に感謝申し上げます。

12月1日付で次の15名の方が、民生委員・児童委員になられました。（敬称略）



宇賀・倉ノ谷
屋敷 幸男



物井
綿谷 正子



別府
近藤 安子



美田尻
岩佐 松江



大山
吉田 紀子



波止
角谷 瞳夫



大津・市部
松浦 幸子



小向
奥田 実



船越
塚本 和夫



浦郷東
堀川 和子



浦郷中
平木 妙子



浦郷西
玉井 洋子



赤ノ江
服部 みどり



珍崎
谷村 栄子



主任児童委員
小谷 美也子

民生委員・児童委員はこんなことでお困りの方々の相談役です

- 高齢になり、ひとり暮らしで心細い…
- 福祉サービスについて、ちょっと知りたい

- 赤ちゃんのことで、身近なアドバイザーがほしい
- 一時的な生活費や医療費について相談したい など

～民生委員・児童委員は、身近な地域の相談役です～