



切り干し大根の サラダ

避難生活^{ひなん}中は、おにぎりやパンなどの炭水化物^{たんすいぶつ}中心の食事が続き、食物繊維^{しょくぶつせんい}が不足^{ひそく}しがちになります。ひどい場合、便秘^{べんぴ}や腹痛^{ふくう}に悩^{なや}まされることもあるんだってね。今回は食物繊維^{しょくぶつせんい}が豊富な切り干し大根^{きりひしだいこん}のサラダを作^{つく}って、おなかに優しい「腸活^{ちようかつ}」にチャレンジしてみよう。



①



②



③



④

50〜200ミリの水^{みづ}を入れる。袋^{ふくろ}の口^{くち}を握^{にぎ}り、大根^{だいこん}をもみ洗いし、水を捨^すてる。
② 切り干し大根^{きりひしだいこん}が浸^{ひた}る程度^{ていど}の水^{みづ}を入れ、ふくらするまで5分以上待つ。
③ 袋^{ふくろ}を広げ、カニ風味^{かにふうみ}かまぼこ2本^{ふたぽん}(16g)を手で裂^さきながら入れる。
④ 味付けポン酢^{みつけぽんす}小さじ1と2分の1、ごま油^{ごまあぶら}小さじ2分の1を入れて混ぜる。具材^{ぐざい}を器^{うつわ}に移し、白ごま^{しろごま}をひとつまみ振^{ふる}る。

【ポイント】
切り干し大根^{きりひしだいこん}は保存^{ほぞん}が利^きく上^{かみ}、食物繊維^{しょくぶつせんい}が豊富^{ほうふ}です。カルシウム^{カルシウム}や鉄分^{てつぶん}の補給^{ほきゅう}にも役立^{やくだ}ちます。少量^{せうりやう}の水^{みづ}だけで調理^{ちようり}でき、洗い物^{あらいもの}も少^{すく}なくなるので、防災食^{ぼうさいしょく}に適^{てき}しています。
カニ風味^{かにふうみ}かまぼこ^{かまぼこ}の代わ^{かわ}りにツナ缶^{つなかん}を使うアレ^{アレ}ンジレシ^{レシ}ピも楽し^{たの}んでみてね。
(監修^{かんしゆ} 調理師^{ちようりし}・管理栄養士^{かんぎえいじ} 氏家幸子^{しけいさち}さん)

材 料 (1人分)

- ・切り干し大根…片手1杯 (10g)
- ・カニ風味かまぼこ2本 (16g)
- ・味付けポン酢…小さじ1と½
- ・ごま油…小さじ½ ・白ごま…ひとつまみ

用意するもの

- ・ビニール袋
- ・計量スプーン
- ・器



数学・算数検定 挑戦しよう！ 宮城で受検OK

みんなは算数が好きかな？
日本数学検定協会（東京）による「数学検定 算数検定」は、計算や図形など算数の実用的な力を試す検定です。

◇
答えだけでなく途中^{とちゆう}の考^{かう}え方も書く問題^{もんだい}が出ます。筋道^{みち}を立てて答え^{こたへ}を導^{みちび}くことで「思考力^{しこうりき}」や「判断力^{はんぱんりき}」「表現力^{ひょうげんりき}」が身に付^ついているかを確^{かく}認^{にん}します。協会の担当者^{たんとうしや}は「検定への挑^{ちようせん}戦^{せん}を通じて、算数をもっと好きになってほしい」と話しています。

検定は難^{むずか}しい順^{じゆん}に1級か

ら11級まで分かれていて、1～5級を数学検定、6～11級を算数検定と呼んでいます。

2026年度に宮城県内で個人受検ができるスケジュールは表の通りです。会場は11月7日が東北学院大土樋キャンパス（仙台市青葉区）、11月14日はショーケー本館ビル（同）。ほかの会場は決まった順番に、協会のホームページ（HP）に掲載されます。

個人受検の検定料は1級（8500円）～11級（2700円）と級によって異なります。申し込みや会場情報の入手は

QRコードから協会HPにアクセスしてください。

宮城県内の小学4年生が一年^{さいなんかん}前^{ぜん}、最難関^{さいなんかん}の1級に合格してニュースになりました。算数が得意な人もこれから頑張りたい人も、算数検定で自分の力を試してみましよう。

「算数パズル」始まる

11月1日から毎週3面で「算数パズル」を掲載します。出題は算数検定を行っている日本数学検定協会と石巻専修大です。お楽しみに。

検定日	申込締切日	実施階級
11月7日	9月29日	2～11級
11月13日	10月6日	2～11級
11月14日	10月6日	準1～11級
12月5日	10月27日	準1～11級
2027年1月16日	12月1日	2～11級
2月12日	2027年1月8日	2～11級
2月13日	1月8日	準1～11級
3月6日	1月26日	2～11級



数学検定・算数検定申し込み用QRコード