

Breaktime with Braden  
ブレイドンの  
おれいしたいむ vol.6

原文・和訳  
ブレイドン・ベナイト  
Braden Bennight

ワシントン州フェデラルウェイ市出身。2021年11月から国際交流員として、浦添市役所国際交流課に配属。

### 私の家族でのイースターの祝い方

私の家族は今年初めて沖縄でイースターを祝うのを楽しみにしています。元々はキリスト教の祝日で、イエス・キリストの復活を祝う日ですが、地元フェデラル・ウェイの多くの方が宗教に関係なく祝っていて、子どもが楽しめる遊びをします。イースターの日の決め方が面白くて、春分の日後、最初の満月から数えて最初の日曜日らしいです。今年は4月17日です。

子どもの頃、両親がお菓子やチョコレートでいっぱいイースターバスケットを用意し、私たちが起きる前に居間に置いていました。私や兄弟はバスケットを空にしてから、「エッグハント」というゲームで、家中に隠されたイースターエッグを探し、バスケットに集めました。家での簡単なハントもあれば、友達と一緒に大きな公園で卵を探すこともありました。

沖縄での初イースター、友人家族と一緒に市内の大きな公園で大きなエッグハントをしたいと思っています。このイベントに向けてゆで卵の殻を水彩絵の具で塗って子どもとイースターエッグを作るのも良いかもしれません。一番大事なのは子どもが楽しむことですが、私と妻も沖縄での初イースターを楽しみます！

### Easter in My Family

Our family is excited to celebrate Easter in Okinawa for the first time this year! Originally a Christian holiday, Easter is celebrated by most people where I'm from and involves fun activities for children. I recently learned that the yearly date is determined in an interesting way. It is the first Sunday after the first full moon, after the spring equinox! This year it is April 17th.

My family would usually do it with my parents putting out Easter baskets full of candy and chocolate early in the morning for us kids. After the basket was emptied, we would then use it to gather Easter-eggs on an Easter-egg hunt. Some years the hunt would be a simple one at home, some years it would be at a large park with friends.

For my family's first Easter in Okinawa, I think it might be fun to organize an event with a few other young families we know and have a big Easter-egg hunt at one of the many large pretty parks in Urasoe. We could also paint hard-boiled eggs using water colors. Most important is to make it as fun as possible for the kids, and I'm sure we will enjoy our first Easter in Okinawa!

ハイサイ  
一緒にビーチクリーンしましょう！  
こちら市長室！



浦添市長 松本 哲治

西海岸道路が開通しサンエーパルコシティが開業した今こそ浦添に海があることは当たり前になったが、それ以前は私が海に行った話をする。と、三つ、浦添に海ってあるの？とよく驚かれたものだった。確かにあの頃のカーミージー周辺はキャンプキャンプへのゲートの横から入り込んでいくような、知る人ぞ知る「穴場の海」であった。今ではむしろ浦添の海といえば、サンエーパルコシティ正面あたりの海のことを思い浮かべる人が多く、事実、その場所は夕日を眺めることができる素敵な名所になっている。



▲パルコ前にある「ていだ結の浜」  
▲アースデイ 2022 in うらそえ～里浜・西海岸ビーチクリーン～

る時に橋の上の車窓からでも分るくらいゴミが漂着していて気になっていた。カーミージー橋下のクリーン活動に参加した。すると約40人くらいで1時間程度の活動でゴミが探せないくらいキレイになり、ビーチも気持ちもさっぱりした。そこで、私たちの海をキレイにするため、4月24日(日)に「アースデイ2022 in うらそえ」を開催します。うらそえ里浜・未来ネットワークさんをはじめ、市役所職員も各種団体も自治会も、キャンプ所所属米兵も、子どもから大人まで誰でも参加できるビーチクリーン活動であなただけ一緒に汗を流しませんか？もちろん浦添市民でなくても大歓迎です。さあ、夏がやって来ます。県外からも多くの人が訪れるゴールデンウィークの前に、わったー浦添のキレイなビーチでお迎えしましょう。

### てだっ子 STUDIO



牧港在  
おおむと かな  
大里 佳楠 ちゃん  
(4か月)  
寝返り練習中～!

大平在  
あしゅりー しゃくーあぜん ちゃん  
(7か月)  
食いしんぼうな禅☆

前田在  
かわばた あん ゆい  
川端 杏 ちゃん・柚衣 ちゃん  
(4歳) (1歳)  
2人は仲よし♡

写真募集中!  
【募集対象】 市内在住の0～9歳のお子さん  
【応募方法】 ①お子さんの名前②ふりがな③年齢または月齢④居住区⑤一言コメントを入力し kouhou@city.urasoe.lg.jp (広報広聴係)へ画像データを添付し、送信してください。

●写真は、お子さんの顔全体が写っているもの(頭や顔の一部が切れていないもの)  
●応募者多数の場合は、抽選の上掲載します。掲載の可否については連絡いたしませんのでご了承ください。

### 簡単!健康!サッと作れる! サッとごはん

### 春キャベツのシャキシャキ感を味わおう! 春キャベツの肉巻き

55品目



材料(4人分)

- ・キャベツ …………… 1/4個
- ・玉ねぎ …………… 1個
- ・豚ロース肉(薄切り) 16枚
- ・オリーブ油 …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 大さじ2
- ・しょうゆ …………… 大さじ2/3
- ・トマトケチャップ 大さじ3

作り方

- ①キャベツは千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ②豚肉を広げ、キャベツを芯にして巻きつける。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わり部分を下にして焼く。その隣で玉ねぎを炒める。
- ④全体をこんがり焼いたら、酒を入れて蒸す。
- ⑤しょうゆ・ケチャップをフライパンの端で混ぜて、全体にからめる。
- ⑥玉ねぎを先に皿に盛り、その上に食べやすい大きさに切った肉巻きを盛り付ける。

栄養成分表示(1人分あたり)  
エネルギー207kcal/たんぱく質16.6g/脂質10.8g/炭水化物12.7g/塩分0.9g/ビタミンC 31mg

うめ～しポイント  
キャベツは、色の濃い外葉にビタミンCが多く含まれています。また、胃の調子を整え、カルシウムも摂れる優秀野菜です。付け合わせの玉ねぎとケチャップの甘みが豚肉とよく合います。

レシピ提供: いきいき高齢支援課 ながみね のぞみ 長嶺 臨