

私たちの学校 じまん

栗原西中学校



栗原西中学校の三本柱

栗原西中学校には、開校以来大切にしている三本柱があります。一つ目は、あいさつと返事です。あいさつと返事は、人と人の心をつなぐ大切なもの。生徒たちは、自分から爽やかにあいさつと返事をするように心掛けています。二つ目は、校歌です。開校時に新しく作られた校歌には「いつしか心は」というタイトルが付けられています。校歌には、斉唱と応援の二つの歌い方があり、どちらも西中生としての誇りを持って歌っています。三つ目は、無言清掃です。清掃の時間になると素早く掃除分担区に移動し、静かに整列をして待ちます。放送による開始の合図とともに全校一斉に無言清掃が始まります。これからも、みんなで西中の三本柱を継承して絆を深め、笑顔溢れる学校を目指していきます。

おらほの食育

地域での調理実習再開に向けて

栗原市食生活改善推進員協議会瀬峰分会 会長 佐藤 礼子

栗原市食生活改善推進員協議会瀬峰分会は、会員26人で活動しています。ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の流行により、地域での調理実習は難しい状況でしたが、感染症法上の位置づけが変更されたこともあり、再開に向けた活動を行うことにしました。7月13日(木)と14日(金)、公益財団法人味の素ファンデーションの山田幹夫さんを講師に招き、調理実習運営のノウハウを教えてくださいました。調理実習を手際よく進めるための事前準備や指示の出し方、衛生管理と食中毒予防の方法など、多くの学びがある研修会になりました。今後も、調理実習をはじめ、食事をおいしく楽しく食べられるような食育活動に取り組んでいきたいと思えます。



つくってみらいん たべてみらいん



きのこのだし浸し

※1人当たりの栄養価：51kcal、たんぱく質2.1g、塩分0.5g

材料(4人分)		作り方	
エノキタケ	100g	①	エノキタケは、根元を切り落として3等分に切る。生シイタケは、軸を切って薄切りにする。マイタケはほぐす。
生シイタケ	80g	②	鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加える。2～3分ほど火を通したら、火を止め、粗熱をとる。
マイタケ	100g	③	②を器に盛り、カツオ削り節をかける。
だし汁	200ml		
A			
しょうゆ	小さじ2		
みりん	大さじ1		
カツオ削り節	4g		

ポイント

- ・だし汁の代わりに、希釈した麺つゆなどを使っても良いです。
- ・カツオ削り節の他に赤唐辛子の輪切りをトッピングすると、ピリ辛の仕上がりになります。



献立作成者 食生活改善推進員 花山分会 菅原 艶子

子育ての輪

Smiling ~つながる~

子育て支援センターに遊びに来てね!

9月

子育て支援センター

市内にお住まいの人なら、どの支援センターでも利用できます。妊婦さんや里帰りの人も気軽に遊びに来てください。

【利用時間】
月～金曜日 午前9時～午後5時

●築館 ☎(22)9752
●若柳 ☎(32)3243
●栗駒 ☎(45)5581
●高清水 ☎(58)2350
●一迫 ☎(52)3925

●瀬峰 ☎(38)2250
●鶯沢 ☎(55)3178
●金成 ☎(42)3251
●志波姫 ☎(22)8611

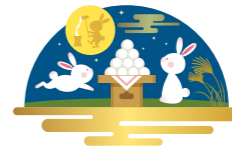
【利用時間】
第2・4週木曜日
午前9時30分～11時30分
●花山 ☎(52)3925



今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限 定 定員

- 栄養相談**
築館 12日(火) 午前10時30分
- 体操・運動遊び**
若柳 26日(火) 午前10時
申 19日(火) 定 10組(1家族2人)
- お月見会、8月・9月生まれの誕生会**
栗駒 29日(金) 午前10時40分 申 22日(金)
- 8月・9月生まれの誕生会**
高清水 14日(木) 午前10時40分 申 12日(火)
瀬峰 21日(木) 午前11時 申 15日(金)
鶯沢 8日(金) 午前10時30分 申 7日(木)
金成 13日(水) 午前10時30分 申 8日(金)
志波姫 21日(木) 午前10時30分 申 14日(木)
- プラレールで遊ぼう**
一迫 6日(水) 午前10時45分
- 秋を探しに散歩へ行こう**
花山 7日(木) 午前10時30分



プラレールで遊ぼう

一迫子育て支援センターでは、9月6日(水)に「プラレールで遊ぼう」を開催します。部屋にレールを並べて、いろいろな種類の電車を走らせます。どの地区からも参加できるので、ぜひ遊びに来てください。

思い出の

アルバム

七夕会

志波姫子育て支援センター



7月7日(金)に「七夕会」を行いました。色とりどりの七夕飾りや、織り姫とひこ星の飾りがついた短冊を、親子で一緒に笹竹に飾りました。また、短冊に書いた願い事をみんなで発表したり、七夕をテーマにしたパネルシアターを見たりしました。多くの人たちに参加してもらい、笑顔いっぱいのもとでも和やかで楽しい七夕会になりました。

家庭児童相談室

育児・家庭環境・虐待など、家庭相談員が電話や面接で相談に応じます。

- 日時** 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
- 場所** 市役所1階 市民生活部子育て支援課 ☎(22)2360

センターからの連絡帳

来月行う次の行事は、事前予約が必要です。参加を希望する場合は、支援センターに電話で申し込みください。

- 体を動かして遊ぼう**
栗駒 10月10日(火)～12日(木) 午前10時45分
申 9月29日(金)