

# 私たちの学校 じまん

築館小学校



## 名峰を望む学び舎の窓

築館小学校の校歌の2番には「望みあかるき丘の上 建てる築館小学校 輝くまどは日本に 世界に向かい開かれぬ」という歌詞があります。この歌詞のとおり、本校は薬師山そばの丘の上に建っていて、校舎から北西を望む眺めは、来校した皆さんが感嘆するほどの絶景です。

校歌の作詞者である白鳥省吾氏は、旧築館町の出身で、明治29年に本校へ入学した大先輩でもあります。

白鳥氏は、栗原のシンボルであり、本校からも望むことができる名峰栗駒山を思い「生まれ故郷の栗駒山は ふじの山よりなつかしや」という詩を残しています。築小っちは、白鳥氏が思いを託した校歌、輝く窓からの絶景と共に、日本や世界に向かって巣立ちます。

# おらほの食育

## 栗原栄養士会の活動紹介

栗原栄養士会 会長 佐藤 泉

栗原栄養士会は、食生活の改善を通し、市民の健康づくりと栄養士の資質向上を図ることを目的に活動している団体です。

新型コロナウイルス感染症の5類移行後は、市民を対象にした活動を再開。令和5年11月には、市民公開講座コンサートで栄養相談コーナーを設け、減塩と野菜摂取量アップに向けた普及啓発を行いました。多くの方が足を止め、日頃何げなく食べている食品に含まれる塩の多さに驚いていました。

また、食育推進媒体作成ワーキングチームを立ち上げ、健康な状態と要介護状態の中間段階であるフレイルを予防するためのリーフレットを作成し、普及啓発のための研修を行いました。今後は、作成したリーフレットを活用し、市民の健康づくりを支える活動を推進していきたいと思っております。



# つくってみらいん たべてみらいん



献立作成者 食生活改善推進員 志波姫分会 榎原 徳子

## かぶのあんかけ

※1人当たりの栄養価：120kcal、たんぱく質6.1g、塩分1.2g

### 材料(4人分)

- カブ(葉付き) 4個
- レンコン 100g
- シメジ 1株
- ニンジン 40g
- カニカマ 4本
- A { 減塩しょうゆ 25cc
- 料理酒 50cc
- みりん 50cc
- 【水溶き片栗粉】
- 片栗粉 大さじ2
- 水 大さじ2

### 作り方

- ① カブは、茎部分を2センチメートルほど残して切り、皮をむく。葉は3センチメートル幅に切る。
- ② カブの上下を1センチメートルほど切って平らにし、上部から中をスプーンでくり抜く。
- ③ くり抜いた中身と下部、レンコンは粗みじん切りにする。シメジは小房に分け、ニンジンは花形に切る。カニカマは、斜め半分に切る。
- ④ 水500ミリリットルを入れた鍋に②、③を入れ、中火で20分煮る。
- ⑤ カブが煮えたらAを入れ、中火で10分煮る。その後、カブの葉とカニカマを入れ、中火で2分煮る。
- ⑥ くり抜いたカブを取り出し、中にカニカマ、シメジ、ニンジン、カブの葉を盛り、横に切り落とすカブの上部を添える。
- ⑦ みじん切りにしたレンコン、カブの残った煮汁に水溶き片栗粉を入れ、とろみが付くまで中火にかける。
- ⑧ ⑦をカブにかける。

### ポイント

- ・カブを丸ごと使用し、食品ロスを減らす工夫をしています。
- ・減塩食材を使用することで、手軽に減塩しています。

# Smiling ~つながる~ 子育ての輪

子育て支援センターに遊びにきてね!

## 3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
- 高清水 ☎(58)2350
- 鶯沢 ☎(55)3178
- 若柳 ☎(32)3243
- 一迫 ☎(52)3925
- 金成 ☎(42)3251
- 栗駒 ☎(45)5581
- 瀬峰 ☎(38)2250
- 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

掲載以外にも開催している行事がありますので、市ウェブサイトをご覧ください。



## 今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限 定 定員

### ●おわかれ会

- 築館 19日(火) 午前10時30分 申5日(火)
- 若柳 15日(金) 午前10時30分 定10組(1組2人)
- 栗駒 19日(火) 午前10時45分 申5日(火)
- 高清水 21日(木) 午前10時30分
- 一迫 12日(火) 午前10時45分 申4日(月)
- 金成 19日(火) 午前10時

### ●おたのしみ会

- 瀬峰 19日(火) 午前10時 申5日(火)
- 鶯沢 8日(金) 午前10時30分
- 志波姫 14日(木) 午前10時30分 申5日(火)
- 定10組(1組2人)



## おたのしみ会

瀬峰子育て支援センターでは、3月19日(火)におたのしみ会を行います。1年間の活動内容を取り入れたコーナーや、遊びを計画しています。支援センターでの思い出を振り返りながら、一緒に楽しみましょう。



## 思い出の

# アルバム

## 1月生まれの誕生会をしました

鶯沢子育て支援センター

1月16日(火)に、1月生まれの誕生会を行いました。誕生日を迎えた子どもたちは、家族と一緒に前に出て、プレゼントの誕生日カードをうれしそうに受け取っていました。

その後は、友達と一緒に季節の歌や「たんじょうび」を歌った他「ふゆといえ」のパネルシアターを見て、お祝いしました。

## こども夜間安心コール

夜間や休日の急な病気やけがで、救急車を呼んだ方が良いのか迷うときや、応急処置の方法を知りたいときに電話してください。

#8000 ※プッシュ回線、携帯電話 ☎022(212)9390 ※プッシュ回線以外

- 対象 15歳未満
- 受付時間 午後7時～午前8時

## センターからの連絡帳

各支援センターでは、施設内の消毒や手洗いなどの感染防止対策を徹底しています。

家庭でも感染防止対策をしっかり行い、みんなで元気に支援センターへ遊びに来てください。

