

# 私たちの学校 じまん

高清水小学校



## 150年の想いを未来へ

高清水小学校は、高清水地区の中心部に位置し、近くには高清水七清水の一つで、日本の名水百選に指定されている「桂葉清水」があります。

校舎は平成2年に建てられ、町を一望できる円形の音楽堂と屋上プールがあり、校庭西側には日本庭園も整備されています。毎年5月に開催される運動会では、地元業者の重機提供とPTAの皆さんの協力により、100匹ほどのこのぼりが設置され、本校の風物詩となっています。また、近年は、外国にゆかりのある児童が各学年に在籍し、国際理解教育や多文化共生の取り組みも特色ある活動の一つになっています。

本校は今年度、創立150周年を迎えました。これからも地域と共に、本校の歴史に新たな1ページを刻んでいきます。

# おらほの食育

## 元気に育て!かつらっこ

高清水幼稚園 栄養士 千葉 奈夕

高清水幼稚園では、楽しく食べて望ましい食習慣を身に付けることを給食目標として、食育活動や指導を行っています。昨年は、トウモロコシの皮むきやピーマンの種取り体験、おにぎり作りなどを行いました。子どもたちはとても意欲的で、食材の香りや感触を確かめながら、友達と一緒に楽しんで活動に取り組んでいました。

給食の調理に関わったことで、いつも以上においしそうに食べている様子が見られました。また、苦手な食材や初めて触れる食材に興味を持つ良いきっかけにもなりました。

乳幼児期は、食生活の基礎を育む重要な時期です。これからもさまざまな食体験を通して、子どもたちの生きる力を育てる支援をしていきたいと思えます。



# つくってみらいん たべてみらいん



## 白菜と豚肉のオイスターソース煮

※1人当たりの栄養価：290kcal、たんぱく質8.7g、塩分1.6g

### 材料(4人分)

キクラゲ(乾燥)	3g
ハクサイ	400g
パプリカ	75g
ニンニク	5g
赤唐辛子	少々
豚バラ肉(薄切り)	200g
サラダ油	小さじ1
水	200ml
オイスターソース	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1
豆板醤	小さじ1
春雨(乾燥)	40g
水溶き片栗粉	片栗粉 大さじ1
	水 大さじ2
ごま油	小さじ1

### つくり方

- キクラゲを、水で戻す(8時間程度)
- ハクサイは軸と葉に分け、軸は一口大のそぎ切り、葉は一口大に切る。パプリカは縦に細切り、キクラゲは一口大に切る。
- ニンニクはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- 豚バラ肉を一口大に切る。
- フライパンにサラダ油、③を入れて中火で熱し、④を炒める。
- ⑤にAを加え、キクラゲ、春雨、ハクサイの軸、パプリカを順に加えて中火で10分煮る。ハクサイの葉を入れたらふたをして、春雨が柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- 全体を混ぜ、水溶き片栗粉でとろみを付け、火を止めてごま油をかける。

### ポイント

・地元食材のパプリカ、キクラゲがおすすめです。

献立作成者 食生活改善推進員 高清水分会 遠藤 久美子

# 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!

## 1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 ● 鷺沢 ☎(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

- 12月と1月生まれの誕生会
  - 築館 18日(木) 午前10時30分
  - 高清水 11日(木) 午前11時 申9日(火)
  - 鷺沢 16日(火) 午前10時45分
- おはなし会
  - 若柳 29日(月) 午前10時30分
- つくってあそぼう～鬼のお面制作～
  - 栗駒 24日(水) 午前10時30分
  - 金成 25日(木) 午前10時30分 申18日(木)
  - 花山 25日(木) 午前10時30分
- お正月遊びを楽しもう
  - 一迫 9日(火) 午前10時30分
- 親子でリトミック
  - 瀬峰 24日(水) 午前10時 申16日(火)
- 食育講座
  - 志波姫 18日(木) 午前10時30分 申16日(火)



## 12月・1月生まれの誕生会

鷺沢子育て支援センターでは、1月16日(火)に「12月・1月生まれの誕生会」を開催します。歌や、誕生日カードのプレゼント、先生からの出し物でお祝いします。どの地区からでも参加できるので、ぜひ遊びに来てください。

## 思い出の

# アルバム

## つくってあそぼう

築館子育て支援センター



11月13日(月)から17日(金)にかけて開催した「つくってあそぼう」で、タヌキのでんでん太鼓を製作しました。

目や口などのパーツにはシールを貼り、紙皿で作った体には、へそやしっぽを付けました。表情豊かなかわいらしいタヌキが完成し、子どもたちは早速手に持ち「ポンポコ」と音を鳴らして楽しみました。

## 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、各支援センターに電話で予約してください。

- 1月と2月の誕生会・豆まき会
  - 若柳 2月2日(金) 午前10時30分 申1月22日(月) 定10組(1家族2人)
  - 金成 2月2日(金) 午前10時30分 申1月26日(金)
  - 志波姫 2月2日(金) 午前10時30分 申1月26日(金)
- 豆まき会
  - 栗駒 2月2日(金) 午前10時30分 申1月26日(金)