

私たちの学校 じまん

栗原南中学校



「ふるさと栗原」を学ぶ

本校では「ふるさと栗原」をテーマに、学年ごとに栗原の自然環境や文化、産業などを学んでおり、今年度もさまざまな活動を予定しています。

1年生は、9月に伊豆沼・内沼を中心に調査し、湿地の生態系を学びます。2年生は、7月に市内十数カ所の事業所などで職場体験学習を行います。3年生は、9月に冷沢崩落地や栗駒山麓ジオパークビジターセンターを訪問し、自然災害と防災・減災について学びます。また、3年生の後半には3年間の学習を基に「ふるさと栗原」のために生徒自らができることを考え、提言をまとめます。

この他、全学年で発表も予定しており、学習を通じて、生徒たちの社会の一員としての自覚を育てていきます。

おらほの食育

給食の人気メニューを紹介

一迫保育所 栄養士 中村 未貴

一迫保育所では、栄養士が考えたレシピを基に園内で給食を作り、子どもたちの成長を食で後押ししています。さまざまなレシピの中から、シャキシャキとした食感が人気の「れんこんサラダ」のレシピを紹介します。

材料(大人2人分)

レンコン	80g
ニンジン	12g
キュウリ	25g
ツナ	12g
マヨネーズ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩	少々

作り方

- ①レンコン、ニンジン、キュウリを幅2ミリメートルのいちょう切りにする。
- ②レンコン、ニンジンを4分ほどゆで、冷水で冷ました後、水気を切る。
- ③ボウルに②とキュウリ、ツナ、Aを入れて混ぜる。

※1人当たりの栄養価
91kcal、たんぱく質2.0g、塩分0.4g



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 築館分会 白鳥 きみ子

サンチュで巻く！ダブル餃子

※1人当たりの栄養価：133kcal、たんぱく質6.4g、塩分0.9g

材料(4人分)

長ネギ	20g
ショウガ	20g
えのき	30g
プロセスチーズ	2個(27g)
ひきわり納豆	1パック
餃子の皮	16枚
サンチュ	16枚
水	100cc
ポン酢	大さじ2

作り方

- ①長ネギは小口切り、ショウガは皮をむき千切り、えのきは2センチメートル幅、チーズは5ミリメートル角に切る。
- ②ひきわり納豆と長ネギを混ぜ合わせて8等分にし、それぞれ餃子の皮に乗せて包む。
- ③ショウガとえのきとチーズを混ぜ合わせ8等分にし、それぞれ餃子の皮に乗せて包む。
- ④フライパンに②と③を並べ、水を入れて蓋をし、中火で7～8分ほど蒸す。
- ⑤④にサンチュを巻き、ピックで止めて皿に盛り付ける。食べる直前にポン酢をかける。

ポイント 餃子をサンチュで包むことで、さっぱりとした口当たりになります。

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!

4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 ※利用日の2日前までに電話で予約が必要です。

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。



市ウェブサイト

今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限

● つくってあそぼう(こいのぼり制作)

築館	13日(月)～16日(木)	午前10時
栗駒	24日(金)	午前10時30分
高清水	22日(水)～24日(金)	午前10時
一迫	13日(月)～17日(金)	午前10時30分
瀬峰	15日(水)～21日(火)	午前9時
鷺沢	21日(火)～23日(木)	午前10時30分

申 14日(火)

金成	23日(木)	午前10時
花山	23日(木)	午前9時30分

● はじまりの会

若柳	6日(月)	午前10時30分
----	-------	----------

● おおきくなったかな

志波姫	14日(火)	午前10時30分
-----	--------	----------



おおきくなったかな

志波姫子育て支援センターでは、4月14日(火)に、子どもの身体測定をするイベント「おおきくなったかな」を行います。

市内どの地区からでも参加できるので、ぜひ来てください。

思い出の



つくってあそぼう

一迫子育て支援センター

2月の「つくってあそぼう」で、ひな飾りを作りました。子どもの手形や足形で着物の柄を描いた際には、その大きさを見て子どもの成長に驚く保護者もいました。最後は、出来上がった作品をみんなで見て、ひな祭りの雰囲気を楽しみました。

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 市民生活部こども家庭センター ☎(22)2360

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。

