



生徒が主役 みんなでつくる栗駒中学校

栗駒中学校は、生徒会活動が大変活発で、生徒が自分たちで学校生活をつくりあげています。最近、生徒たちの少数意見を積極的に取り上げ、生徒会執行部が中心となって校則の見直しを行い、外靴と靴下の色などの自由化を実現しました。

また、各行事の企画や運営も生徒主体で進めることが多くあります。5月の体育祭は、実行委員会が企画したオリジナル種目で大いに盛り上がりました。どの行事でも、最後は全校生徒で円陣を組み、声高らかに校歌を歌い上げるのが定番です。

自分たちの手で充実した学校生活をつくりあげ、生徒同士の絆を深める。そんな素晴らしい伝統をこれからも受け継ぎ、生徒たちは、生き生きと輝き続けます。



はっと作りに挑戦

食生活改善推進員協議会築館分会 佐藤 妙子



私たちは、地域の皆さんの健康づくりをサポートするため、日頃から食育活動をしています。

活動を通して「食の大切さ」をより分かりやすく伝えるため、今回は会員向けの自主学習会として、2種類のはっとを作りました。野菜をたっぷり使ったはっと汁は、減塩を心掛け、みんなで味見を重ねて仕上げました。小豆はっとは、初めて作る会員もいて、作り慣れた会員にコツを教わりながら、無事に完成し、どちらも出来たてを味わい、感想を語り合いました。

後日、家でも実践したところ、家族から「また食べたい」と大好評で、身近なところから、食の楽しさが広がる喜びを実感しています。これからも、地域の皆さんにおいしく健康的な食生活を提案できるよう、活動を続けていきます。



献立作成者
食生活改善推進員 志波姫分会 三浦 久美

野菜たっぷりラタトゥイユ

※1人当たりの栄養価：108kcal、たんぱく質4.1g、塩分0.9g

材料(4人分)

ズッキーニ 1本(150g)
ナス 1本(80g)
タマネギ 1/2個(100g)
赤と黄パプリカ 各1/2個(75g)
シメジ(小房に分ける) 50g
ニンニク(みじん切り) 1かけ
ベーコン 1パック(32g)
オリーブオイル 大さじ1
A { カットトマト缶 1缶(400g)
減塩コンソメ 固形2個
こしょう 少々

作り方

- ズッキーニとナスは1センチメートル幅の半月切り、タマネギは2センチメートルの角切り、パプリカは一口大の乱切りにする。ベーコンは1センチメートル幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルをひき、中火でニンニクを炒める。香りが立ったら、①とシメジを加え、野菜が少ししんなりするまで炒める。
- ②にAを入れ、ふたをして時々かき混ぜながら、弱火で15分ほど煮る。
- こしょうを加え、中火にしてかき混ぜながら、とろみがつくまで水分を飛ばすように煮詰めたら完成。

ポイント 季節ごとに旬の野菜を使ってアレンジでき、作り置きもできる一品です。



子育て支援センターに遊びにきてね!

市内にお住まいの人なら、どの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。



子育て支援センター

【利用時間】月～金曜日 午前9時～午後5時
土曜日(交代制) 午前9時～午後5時

●9月の土曜日に利用できるセンター

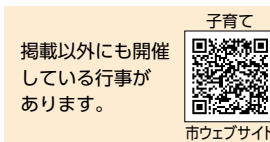
センター名	利用可能日	休業日	センター名	利用可能日	休業日
一 迫	5日(土)		鶯 沢	19日(土)	14日(月)
瀬 峰	12日(土)	7日(月)	金 成	26日(土)	24日(木)

※土曜日に利用できるセンターは、毎月変わります。

●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 ※利用日の2日前までに電話で予約が必要です。



子育て
掲載以外にも開催
している行事が
あります。
市ウェブサイト



今月の主な行事

記号の説明 申 申込期限

●おひざでにこにこおはなし会

築 館 17日(木) 午前10時30分

●リトミック教室

若 柳 25日(金) 午前11時

●触れ合い遊びをしよう

栗 駒 17日(木) 午前10時30分 先着20組
志波姫 17日(木) 午前10時30分 申9日(水)

●体を動かして遊ぼう

高清水 4日(金) 午前10時20分 申3日(木)

●つくってあそぼう

一 迫 7日(月)～11日(金) 午前10時

●8月と9月生まれの誕生会

瀬 峰 15日(火) 午前10時30分 申10日(木)
金 成 10日(木) 午前10時30分 申7日(月)

●運動会ごっこ

鶯 沢 29日(火) 午前10時 申18日(金)



親子で触れ合い遊びを楽しもう

栗駒子育て支援センターは、9月17日(木)に、鶯沢子育て支援センターと合同で「親子講座」を開催します。親子で触れ合いながら、一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

市内どの地区からでも参加できます。ぜひ参加してください。



思い出の



7月15日(水)に講師を招き、親子講座を開催しました。講座ではわらべ歌を歌いながら、触れ合い遊びを楽しみ、子どもたちは、終始にっこり笑顔でした。また、保護者から「子どもと、ゆったりした時間を過ごせて、とても良かった」、「親が楽しむことで、子どもも安心できると実感した」と好評でした。

親子講座

瀬峰子育て支援センター

センターからの連絡帳

次の行事に参加を希望する場合は、行事を開催するセンターに電話で予約してください。

●運動会

栗 駒 10月7日(水) 午前10時 先着15組