



▲所沢航空発祥100周年記念イベントの一環として開催された「航空公園フェスタ2011」。子どもたちは、特別展示されたヘリコプターの操縦かんを握って大喜びでした。

10月1日(出)・2日(日)／所沢航空記念公園
(撮影：市民カメラマン・伊藤磨紀子)

みんなの



▲障がいの種類や程度にかかわらず、スポーツを通じて出会いと交流の場を広げ、楽しさや感動を共有することを目的に開催された「第13回障害者スポーツフェスティバル」。体験の部の綱引きでは、力いっぱい綱を引きました。

10月2日(日)／国立身体障害者リハビリテーションセンター
(撮影：市民カメラマン・木村清貴)

おうちで 食べよう! 所沢の学校給食

7 マーボー大根



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。

◆今回の献立

ごはん、牛乳、ナムル
とうふハンバーグ
マーボー大根★



★マーボー大根 材料 (4人分)

- | | |
|-----------------|------------------|
| ・大根……………1/3本 | ・八丁味噌……………大さじ1/2 |
| ・長ねぎ……………1/3本 | ・甜麺醬……………大さじ1 |
| ・干しいたけ 2枚 | ・酒……………大さじ1 |
| ・しょうが……………1/2片 | A・しょうゆ……………小さじ1 |
| ・にんにく……………1片 | ・砂糖……………小さじ1 |
| ・にら……………1/4束 | ・ガラスープ……………小さじ1 |
| ・豚ひき肉……………100g | ・水……………1カップ |
| ・豆板醬……………小さじ1/2 | B・かたくり粉……………大さじ1 |
| ・サラダ油……………大さじ1 | ・水……………大さじ2 |
| ・塩……………少々 | ・ごま油……………小さじ1 |

作り方

- ①大根は厚めのいちょう切り、長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにくはみじん切り、にらは5mmに切る。
 - ②大根は、下ゆでし水をきっておく。
 - ③鍋にサラダ油を入れ、しょうが・にんにく・豆板醬を炒め、豚ひき肉を入れる。
 - ④肉の色が変わったら、干しいたけを入れさらに炒める。
 - ⑤④にAの合わせ調味料を入れ、ひと煮立ちしたら、②の大根を入れ味をしみ込ませるように弱火で煮込む。
 - ⑥塩で味を調え、味がしみ込んだら長ねぎ・にらを加え、Bの水溶きかたくり粉でとろみをつける。
 - ⑦ごま油をまわし入れ、風味をつけ出来上がり。
- ◎大根をさいの目に切り、豆腐に見立ててもいいです。

ここがポイント 大根を食べて、冬に打ち勝とう!

大根は、春の七草「すずしろ」という名で昔から日本人に親しまれている野菜です。秋から冬(10月下旬~2月)にかけてが甘みも強く一番おいしい時期です。大根には、ジアスターゼという消化を助ける酵素や食物繊維・ビタミンCも豊富です。これから寒くなる季節には、かぜの予防だけでなく、体を芯から温める大根などの根菜類を料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

◎学校給食用食材の産地については、市で公表しています。

はっぴっ 野老っ子



ガシャーン! やったあー、ストライク! 残念! ガーターだ…。これ、何の競技かわかりますか? そうです。ボウリングです。皆さんの中にも、楽しんでいる方が多いのではないのでしょうか。今回は、先月行われた「おいでませ! 山口国体」のボウリング競技・少年女子の部に出場した本橋優美さんをご紹介します。

本橋さんは、小柄で、笑顔がさわやかな、どこにでもいる普通の子ですが、競技をしているときは、人が変わったようにトップアスリートとしての顔をのぞかせます。ボウリングは、日によって変わるレーンの特徴をとらえたうえで、ボールを選び、投げ方、投げる位置などを判断する非常にデリケートなスポーツです。普段は3人兄妹の末っ子のため甘えん坊ですが、「ボウリングになると別人のように、しっかり者になる」と、学校の先生が教えてくれました。

おじいちゃんの代からボウリング好きという環境で育ったため、小さいころから慣れ親しんでいましたが、本格的に競技として始めたのは、中学1年生の秋でした。それからは、学校から帰宅するとボウリング場に通うのが日課となり、週に2日はプロの先生の指導を受け、筋力トレーニングも欠かせません。そのかいあって、わずか1年

ている。また無理しない、無駄にしない、無情にしないの三無を守り、心身のバランスをうまくコントロールしながら健康的な余生を過ごすようと精進している。

子どもたちの笑顔

並木 横須賀 みどり

目から耳から「健康」の2文字が踊っています。日々自分の心と戦いながら、誘惑に負け続けて、はや半世紀。生きていくのに必要なことですが、あまりにも「健康」の2文字にこだわっていた自分に、秋のある日気がつきました。保育園の運動会をのり、自転車に乗るペダルも軽やかになりました。久しぶりに会った子どもたちの笑顔、やさしい声、手のぬくもりを思い出し「これだ」と確信しました。子どもたちの笑顔が私の「健康」を支えてくれたのですね。「ありがとう」の感謝の気持ちとともに「元気」までいただきました。

