

みんなの



▲一年のうち一番暑い夏の土用の丑の日に行う『ほうろく灸祈禱』。頭の上に乗せた焙烙に据えた蓬に火をつけると、白い煙が立ち上がりました。炎暑の中、焙烙から伝わる熱さに耐えて、頭痛封じ・夏バテ防止を祈ります。

7月27日(金)／法華寺(元町)



▲各地区ごとに分かれ総当りで勝負した、安松町内会の夏の風物詩『第4回やすまつ祭り＝綱引き大会』。最後は子どもたちと祖父母世代が対決し、見事子どもたちの圧勝！大盛り上がりの中で幕を閉じました。

8月5日(日)／安松神社境内

(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

おうちで食べよう！所沢の学校給食

16 揚げごぼうのごまだれかけ



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
- チンジャオロウスー
- 揚げごぼうのごまだれかけ★
- 春雨とたまごのスープ



★揚げごぼうのごまだれかけ

材料(4~5人分)

- | | | | |
|------|-----|-------|-------|
| ・ごぼう | 1本 | ・砂糖 | 大さじ2弱 |
| ・片栗粉 | 適量① | ・みりん | 大さじ1 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・しょうゆ | 大さじ1 |
| | | ・白ごま | 大さじ1 |

作り方

- ①ごぼうは5mm幅の斜め切りにして、水にさらす。
- ②①のごぼうの水分を拭きとり、片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ごまは、いってすりおろしておく。
- ④①の調味料をあわせ、火にかけ沸騰させ、③のごまを入れる。
- ⑤揚げたごぼうに④のごまだれをからめる。
- ◎ごまだれの調味料は味を見て調節してください。また、ごぼうは、金平ごぼうのように切ってもおいしく食べられます。

ここがポイント

ごぼうはおなかの掃除屋さん！



ごぼうは、日本では昔から親しまれてる野菜ですが、意外なことに食用にしているのは、日本、韓国、台湾だけです。独特の歯ごたえは、炭水化物の一種のイヌリンと食物繊維のセルロースで、ともに腸を掃除し、便通を良くする働きがあります。さらに食物繊維には、利尿作用があり、腎臓機能を高め、血糖の急激な上昇を抑える働きもありますが、現代人の食生活では不足しがちです。ごぼうは見た目や硬さから敬遠されがちですが、今夜の一品に加え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

はつらつ ところ 野老っ子



皆さんはどんなときにうれしかったり、楽しい気持ちになりますか？おいしいものを食べたときや好きなテレビ番組を観ているときでしょうか。今回は、「誰かに喜んでもらえるときが一番うれしい」と語る「所沢話し相手ボランティアの会」会長であり「駅ボランティア体験会」の講師も務める玉寄勝也さんをご紹介します。

話し相手ボランティアとは、主に高齢者の自宅や施設で対話を通じて相手に寄り添うものです。玉寄さんは、定年退職後たまたま手にした「話し相手ボランティア養成講座」のチラシに興味を持ち、受講後、仲間とともに「所沢話し相手ボランティアの会」を立ち上げました。さらにそこでの出会いがきっかけとなり、「駅ボランティア」や「ガイドボランティア」として駅をはじめとした街中で高齢者や障がいをお持ちの方の外出を支援する活動もしています。「駅ボランティアもただ黙って車いすを押ししたり、腕や肩を貸すわけではなく、一緒に会話を楽しみながら相手に寄り添うので、どちらの活動も基本は同じです。先日も車いすの方と都内に出かけた際、会話に夢中になって、あやうく電車を乗り過ごすところでした」と笑います。話し相手として高齢者の自宅に行くと、最初は「誰も頼んでない

一冊の本
 父方の祖父母は私が生まれる前に他界して会ったことはなく、あまりその存在を感じたことはなかった。数年前、某大学の図書館で目録の業務に就いていたとき、退官される先生からの寄贈本をまとめて担当することになった。黙々と作業をしていたのだが、ある本を手にとったとき、その手が止まった。著者が祖父の名前だったのだ。まさかと思いがら奥付けを見ると、出版者が父の名前だった。更に、その先生に向けた祖母の手紙が挟まっていた。帰宅して父に聞いたところ、自費出版で数部だけ作り、懇意の先生に贈ったそうだ。大きな大学だったので日々たくさん本が入り、図書館スタッフも大勢いる中、その本が私の手元に来たことは、単なる偶然だったのだろうか！



山口 川口 文