



## 「偉人もみんな悩んでいた」

こざきゆう／文 真山知幸／文  
 樫出版社  
 ナポレオンや、西郷隆盛など、いろいろな時代の「偉人」たち。「ザ・カンペキ人間」なのでしょうが？友だちの事や、勉強の事、偉人達も悩みがあったようです。どう向き合ったのでしょうか？



## 「見たい!知りたいたい!博物館はうら側もすごい!」

齋藤靖二／監修 WAVE出版  
 博物館ってどんな場所なのでしょう？  
 展示されている資料だけでなく、収蔵庫の中にもたくさんの資料が保管されています。  
 ふだんは見られない博物館のうら側をみてみませんか？

♣今月のおはなし会はお休みします。

## 不登校等相談のお知らせ

- 受付時間** 午前9時～午後3時  
(土・日曜日、祝日を除く)
- 場所** 市江地区コミュニティセンター  
佐織総合福祉センター
- 内容** 「不登校・ひきこもり」などで悩む市内の小中学生の保護者を対象に相談を行っています。まずは、お電話でご相談ください。
- 問** すまいる佐屋 ☎(33)1120  
すまいる佐織 ☎(24)9735

## 「あいさいさん☆給食コンクール」受賞者紹介

最優秀賞・優秀賞に選ばれた料理は、「わくわく給食レシピ」でもご紹介しますので、お楽しみに♪

- 最優秀賞：清水 由芽さん (西川端小学校)
- 優秀賞：鶴見 杏樹さん (佐屋中学校)
- 優秀賞：林 祥誠さん (永和小学校)
- 佳作：伊藤 聡汰さん (立田中学校)
- 佳作：中野 瑛達さん (立田北部小学校)
- 佳作：中野 寧人さん (北河田小学校)
- 佳作：水野 和泉さん (草平小学校)
- 佳作：加藤 蓮翔さん (西川端小学校)

問 学校給食センター ☎(24)2635

## わくわく給食レシピ



- ◆にんじんそぼろごはん ◆牛乳 ◆筑前煮
- ◆水菜とカリフラワーのピリ辛和え



子ども達の様子、声

- ・枝豆がいいアクセントになってとてもおいしかったです。また食べたいです。
- ・カリフラワーの味ははっきりでいたり、水菜のシャキシャキした食感やさっぱりした味付けとかがすごくよくて、相性のいいサラダだと思いました。

## 「水菜とカリフラワーのピリ辛和え」

No.35

### 材料(小学生4人分)

- ◆水菜 ..... 80g ☆砂糖 ..... 小さじ1
- ◆カリフラワー ..... 60g ☆黒いりごま ..... 小さじ1/3
- ◆えだまめ(むき身) ..... 24g ☆黒すりごま ..... 小さじ1/3
- ◆塩(茹で用) ..... 適宜 ☆一味唐辛子 ..... 少々
- ☆しょうゆ ..... 小さじ2弱

### 作り方

- ① 水菜は2cmくらいの長さ切る。カリフラワーは小房に切り分ける。
- ② ①とえだまめは、食感が残る程度に茹で、冷ましておく。
- ③ ②を☆の調味料で和える。

### 食育ポイント♪

- ・冬が旬の水菜は、愛西市でも栽培しています。旬のカリフラワーとともに味わってください。
- ・ごまには、強い抗酸化作用をもつ「ゴマリグナン」が含まれています。毎日、少量食べると良いと言われています。

(愛西市教職員会 栄養教諭・学校栄養職員部会)

