

おすすめ **学校給食レシピ**  
 ～ジャガイモのそぼろ煮～

監修 学校給食センター栄養教諭



今回紹介する料理は、ジャガイモのそぼろ煮です。ここで問題です。ジャガイモに多く含まれる栄養素は次のうちどれでしょう？ ①ビタミンA ②ビタミンB ③ビタミンC…答えは③の「ビタミンC」です。ビタミンCは、みかんなどの果物に多いイメージですが、実はジャガイモにも多く含まれています。ビタミンCは、私たちの喉の粘膜や皮膚の健康を助けてくれる働きがあり、風邪やウイルスに負けないための強い体づくりには欠かせない栄養素です。ヒトの体の中では、ビタミンCをつくり出すことができないため、食事からとることが大切ですよ。特に、ジャガイモのビタミンCは、でんぷんに守られているという特徴があります。そのため、今回のそぼろ煮や肉じゃがのように、煮たり炒めたりしても損失が少なく、効率よくビタミンCをとることができますよ。温かいほくほくのジャガイモを食べて、食事からも風邪予防をしましょう😊

材料(4人分)

・ジャガイモ	420g (中4個)	・しょうゆ	24g (大さじ1と1/3)
・タマネギ	180g (小2個)	・砂糖	18g (大さじ2)
・ニンジン	120g (2/3本)	・酒	5g (小さじ1)
・豚ひき肉	120g	・サラダ油	4g (小さじ1)
・むぎ枝豆	30g	・塩	1.8g (ふたつまみ)

～作り方～

- ① ジャガイモは一口大、タマネギは薄切り、ニンジンはいちょう切りにする。
- ② 深めのフライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉、酒、砂糖、塩、しょうゆを加えて煮る。
- ③ 肉に火が通ったらニンジン・タマネギの順に炒め、ジャガイモを入れてふたをして弱火～中火で煮る。
- ④ ジャガイモが柔らかくなったら、ゆでた枝豆を加えてできあがり！

問 学校給食センター ☎22-0741

梶田先生と振り返る思い出の一コマ Vol.21

1986(昭和61)4月、高坂駅西口の開設に伴い現在の高坂駅舎が完成しました。新駅舎は三角屋根の時計台が設置されるなど、近代的なデザインが取り入れられています。この頃高坂駅西口では土地区画整理事業が行われており、これからのまちづくりを見つめるようにと、駅前広場には高田博厚の彫刻作品「遠望」と「大地」が設置されました。その後8年の歳月をかけ完成したのが32体の彫刻が並ぶ高坂彫刻プロムナードです。

1986(昭和61)年に若い世代のまちづくりにあった景観として第1回さいたま建築景観賞を受賞したよ。

1999(平成11)年には関東の駅百選にも選定されたことがあるんだ。

新しい高坂駅舎と高坂彫刻プロムナード 1986(昭和61)年



キャラクター紹介

市内の小・中学生に配布された学習漫画「漫画でわかる 梶田隆章先生とニュートリノ」のキャラクターたちです。

ニュートリノ三兄弟



梨花(姉)



歩(弟)



梶田隆章先生



東松山市生まれ。東京大学宇宙線研究所教授。1998年にニュートリノ振動の発見を発表。2015年にノーベル物理学賞を受賞。

コアラ通信

あつ たたか ふか きずな たいいくさい  
**熱き戦い深まる絆、体育祭**

まつやまちゅうがっこう  
**松山中学校**



スタートダッシュ



熱が入った応援



力を込めた綱引き



高く飛んだ長縄跳び



ゴール!



全力疾走、台風の自りリレー

10月19日(水)、松山中学校で体育祭が行われました。各学年が緑団、青団、黄団、赤団に分かれて、団結しながら様々な競技を行いました。

綱引き、長縄跳び、台風の自りリレー、団対抗リレーなど、どれも全力で取り組み、勝っても負けても互いの健闘を称え合う姿がありました。特に大迫力のリレーでは各団応援に熱が入り、大きな旗を振り、拍手をして仲間を一生懸命に応援していました。先生方や保護者はたくましく成長した子どもたちの姿を温かく見守っていました。



ひがしまつやま  
**キッズ集合!**

おしえて『文化財』 倶利伽羅不動尊

上野本の不動沼ほとりに小さなお堂があり、中に倶利伽羅不動尊が祀られています。倶利伽羅とは不動明王の化身である龍のことで、彩色が施された石像は、戦う相手が変化した剣を、炎に包まれた黒龍が剣先から呑み込むとする鬼気迫った姿が表されています。銘が刻まれていないため、製作年代はわかりませんが、江戸時代頃に造られたものと考えられています。

また、お堂脇には「たき」と呼ばれる清水が湧き出ているところがあり、日照りで困ったときに石像を入れて祈願すれば、雨が降ると伝えられていました。

付近に広がる野本地区の田畑は江戸時代に開発されており、倶利伽羅不動尊は農事に関わる水の守り神として信仰され、今も昔も大切にされています。



お堂



倶利伽羅不動尊