

おすすめ **学校給食レシピ**  
 中華風肉じゃが  
 ~中華風肉じゃが~

監修 学校給食センター栄養教諭



作り方

- ①ジャガイモは一口大に、タマネギは薄切り、ニンジンはいちょう切り、ネギは小口切り、ショウガはみじん切りにする。しょうゆ・トウバンジャン・オイスターソースは混ぜ合わせておく。
- ②鍋にサラダ油・ショウガを入れて熱し、豚肉・酒を入れて炒める。
- ③肉に火が通ったらニンジン、タマネギ、ジャガイモの順に入れて炒め、水180ccを入れ、きび砂糖・みりんを加えて煮る。
- ④①で混ぜ合わせた調味料を加えて調味する。
- ⑤最後にネギ・ごま油を加えたら、できあがり！

問 学校給食センター ☎22-0741

今月紹介するレシピは「中華風肉じゃが」です。定番の肉じゃがを、中華風にアレンジした料理です。トウバンジャンはお好みで加えて、辛さを調節してくださいね。ではここで問題です！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か？ 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には、私たちの喉の粘膜や皮膚の健康を助ける働きがあります。風邪やウイルスに負けない強い体づくりには欠かせない栄養素ですね。そんなビタミンCは、ミカン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。しかも、ジャガイモのビタミンCはでんぷんに守られているので、肉じゃがのように煮たり、炒めたりしても壊れにくいのです。ほくほくのジャガイモをおいしく食べて、食事からも元気を体づくりましょう！

| 材料(4人分) |             |           |           |
|---------|-------------|-----------|-----------|
| ・ジャガイモ  | 240g (小3個)  | ・きび砂糖     | 6g (小さじ2) |
| ・豚こま肉   | 90g         | ・オイスターソース | 6g (小さじ2) |
| ・タマネギ   | 60g (1/3個)  | ・みりん      | 6g (小さじ1) |
| ・ニンジン   | 60g (小1/2本) | ・サラダ油     | 4g (小さじ1) |
| ・ネギ     | 30g (1/3本)  | ・ごま油      | 4g (小さじ1) |
| ・しょうゆ   | 18g (大さじ1)  | ・ショウガ     | 2g (1かけ)  |
| ・酒      | 6g (小さじ1)   | ・トウバンジャン  | 1g (お好みで) |

梶田先生と振り返る思い出の一コマ Vol.3

1959(昭和34)年に市役所に無線局が開設され、市役所からのお知らせを無線で放送できるようになりました。開設当初は個人の敷地やお寺、駐在所など、市内14か所にスピーカーが設置されました。それまで市政だよりや掲示板を利用していた市からのお知らせを速やかに届けられるようになり、災害時や防犯への活用も大いに期待されました。

皆さんにいち早く情報が届けられるようになったんだね！



現在は70か所以上にスピーカーが設置されているよ



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長・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。

“電波で伝える市政”無線放送スタート

1959(昭和34)年

午前6時30分と午後9時30分に時報、午前10時30分と午後3時30分に市政ニュースが放送されたんだ！



コアラ通信 **体育祭結団式**

南中学校

南中学校では、生徒・保護者・教職員が体育祭開催を待ち望み、5月28日(金)に体育祭を開催することになりました。昨年は学年毎に分かれて体育祭を何とか開催しましたが、今年こそは全校生徒一丸で取り組む体育祭に向け、4月30日(金)6時限目に全校生徒がグラウンドに集結し、黄、赤、青、橙、緑の色に分かれて結団式を行いました。

各団の色の大きな旗の下に集まった団員は、初対面の団長や団の先生たちを前に、最初は緊張していた表情で話を聞いていました。優勝を目指す意気込みを、団長や先生が大きな声や身振り手振りで団員に伝えているのを見聞きしているうち、次第に各団の連帯感が増し、真剣に取り組んでいきました。



ひがしつやまキッズ集合!

おしえて『文化財』

道標「八王子道」



道標とは、今でいう交通標識(道案内)のことです。高坂に建てられた安永10(1781)年銘の道標「八王子道」もその一つです。右側面に栃木県日光方面、吉見観音安楽寺(吉見町)を示す「右日光 よしみ いわどの道」、左側面には秩父方面、岩殿観音正法寺に向かう巡礼道への道しるべ「左ちづ ひき いわどの道」と刻まれています。

現在の東京都八王子市から栃木県日光市を結ぶ八王子道は、千人頭10人が率いる同心1,000人で構成された八王子千人同心が通った道です。千人同心とは、天正18(1590)年に江戸の西側、八王子近辺の治安維持を目的に組織された集団で、戦のない平和な時代となってゆく慶安5(1652)年からは、徳川家康が祀られた日光東照宮を守る、日光火の番役という重要な役目がありました。八王子から、扇町屋〜坂戸〜高

坂〜松山〜行田〜佐野〜栃木まで各宿を経て、日光へと約157キロメートルの道のりを3泊4日で移動し、当初は50日、後は半年交代で勤務しました。慶応4(1868)年に千人同心が解散するまでの216年間で1,030回、勤番したとの記録があり、重要な道であったことがわかっています。



道標「八王子道」

問 埋蔵文化財センター  
 ☎27-103333  
 問 27-10334