

おすすめ **学校給食レシピ**
～ポークビーンズ～

監修 学校給食センター栄養教諭



今月は「ポークビーンズ」を紹介します。ではここで問題です。ポークビーンズはどこの国の料理でしょう？ ①中国 ②ブラジル ③アメリカ…答えは③の「アメリカ」です。ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理です。テレビなどで西部劇を見たことがあるでしょうか？カウボーイたちが、たき火に鍋をかけて煮込み料理を作っている…というシーンがよく登場します。この鍋では、大抵ポークビーンズを煮ていたようです。当時、保存のきく豆類や干した豚肉などは、カウボーイたちにとって大切な栄養源だったのでしょう。

豆がちょっと苦手だな…という人も、豚肉やベーコン・ウインナーと一緒に煮込むので食べられるかな？😊

材料(4人分)

ジャガイモ	180g (大1個)	パセリ(あれば)	3g
タマネギ	180g (大1個)	サラダ油	4g (小さじ1)
ゆで大豆	120g	トマトケチャップ	60g (大さじ4)
豚こま肉	120g	中濃ソース	18g (大さじ1)
ニンジン	90g (2/3本)	赤ワイン	10g (小さじ2)
ウインナー	60g (3本)	砂糖	6g (小さじ2)
カットトマト水煮	60g	コンソメ	3g (小さじ1)
ベーコン	30g	塩	2.5g (小さじ1/2)
ニンニク	3g (1かけ)	こしょう	少々

～作り方～

- ①ニンニク・パセリはみじん切り、ニンジン・ジャガイモはさいの目切り、タマネギは1センチ角、ベーコンは短冊切り、ウインナーは1センチにカット、豚こま肉は小さめに切る。
- ②鍋に油とニンニク・ベーコンを入れて炒めて油を出し、豚肉とウインナー・赤ワインも入れて炒める。
- ③豚肉の色が変わったらニンジン・タマネギ・ジャガイモの順に入れて炒める。
- ④水1カップを入れて、沸騰したらあくを取る。
- ⑤ゆで大豆とカットトマト水煮、調味料を全て入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。最後にパセリを入れてできあがり!

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.15

1976(昭和51)年に東松山市民憲章が制定されました。市制施行20周年の記念事業の一環として1974年に準備が始まり、市内の各団体から推薦された48名の起草委員が約1年にわたり議論を尽くしました。市民憲章には郷土への思いや市民としての誇りが込められ、市民全体で理想のまちを築きあげてゆくための「心の道しるべ」となることを目指しました。

市民一人ひとりが実行すべき
世代を超えた共通目標なんだね。



花とウォーキングのまちづくりは
市民憲章から生まれたよ。



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。



東松山市民憲章の制定
1976(昭和51)年

コアラ通信

交通ルールを守りましょう

高坂小学校



5月9日(月)、高坂小学校体育館で1年生から4年生までを対象に交通安全教室が行われました。東松山警察署警察官から交通ルールを学びました。

東松山市交通安全母の会と交通指導員が見守る中、1・2年生は安全な横断歩道の渡り方を学びました。「右よし、左よし、信号よし」と指差し確認をして、手を上げながら、左右を確認し、ゆっくりと横断していました。

横断歩道の渡り方

3・4年生は自転車の運転の仕方を映像を通して学び、終了後は正しく覚えたかを確認する試験問題に挑戦しました。正解すると、子どもたちは歓声をあげて大喜びしていました。



車の内輪差を学習



映像で学習



試験問題に挑戦



ひがしつやま
キッズ集合!

おしえて『文化財』

大谷瓦窯跡

大谷地区谷中の丘陵の斜面に遺されている瓦を焼いた窯です。出土した軒丸瓦の瓦当文から、白鳳期(飛鳥時代の終わりごろ・7世紀後半)に使われていたと考えられています。1955(昭和30)年に2基の発掘調査が行われ、第2号窯は壊れていましたが、第1号窯は天井部が失われながらもほぼ完全な形で残されていることがわかりました。斜面を掘り込んで作られた半地下式有段登窯です。第1号窯は1958(昭和33)年に国指定史跡に指定されました。この時代の瓦は、寺院の屋根に置くために焼かれていました。6世紀半ばに仏教が伝来し、やがて地方に広がり、地方の有力豪族たちが寺院建立を始めた頃です。大谷瓦窯で焼かれた瓦が使われた寺院は、残念ながらまだわかっていません。



発掘調査後の内部

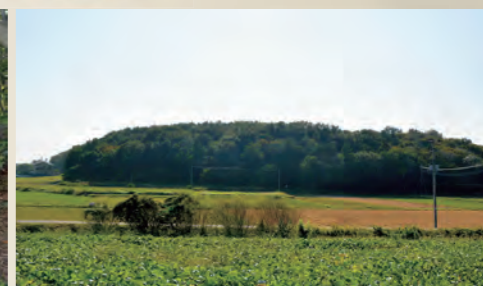
地山を階段状に掘り、床面は粘板岩の細片が混ぜられた粘土で補強し、瓦を敷き並べています。側壁は粘板岩と藁を混入した粘土で補強し、さらに南側の壁には瓦を配列していました。



軒丸瓦(屋根の縁を飾るための瓦)の瓦当(軒丸瓦の先端の円形の部分)。出土したのはほとんどが平瓦で、時代を決定づける瓦はこれのみです。



斜面に作られているのがわかります。現在は覆い屋を設置し、砂で保護しています。



窯が作られた丘陵の遠景