

おすすめ **学校給食レシピ**
～ボルシチ～

監修 学校給食センター栄養教諭



～作り方～

- ①ニンニク・タマネギ・赤ピーマンはみじん切り、ニンジンとジャガイモはせん切り、トマト・ジャガイモはさいの目切り、セロリは3mm幅の薄切り、キャベツは7mm幅の短冊切り、豚こま肉は小さめに切る。
- ②鍋に油とニンニクを入れて炒めて香りを出し、豚肉とこしょうも入れて炒める。
- ③豚肉の色が変わったらタマネギ・ニンジン・セロリの順に入れて炒める。
- ④水500cc(2と1/2カップ)とジャガイモ、キャベツを入れて、沸騰したらあくを取る。
- ⑤コンソメ、赤ピーマン、トマト、トマトピューレ、ケチャップ、塩を順に加え煮る。
- ⑥ビーツ、乾燥バジル、レモン汁を入れてひと煮立ちしたら、できあがり！
- ⑦器に盛りつけ、サワークリーム又はプレーンヨーグルトを浮かべてください！

問 学校給食センター ☎22-0741

今回は食育月間である6月の給食で取り入れたウクライナ料理の紹介です。鮮やかな赤い色が特徴的なボルシチは、実はウクライナが発祥の料理です。この赤色は、ビーツというカブに似た形の野菜の色です。ボルシチはロシアの料理としても知られていますが、先月、ユネスコがウクライナのボルシチを無形文化遺産に登録することを決めました。仕上げに浮かべるサワークリーム代わりに、給食では身近な代用品としてプレーンヨーグルトを使用しました。また、ウクライナは日本でもよく使われている、ある日いものの生産量が世界でもトップクラスです。それは何でしょう？…答えは「はちみつ」です！日本にもウクライナ産のはちみつは多く輸入されています。こうした外国の食文化を学ぶのも、大切なことですね。

材料(4人分)			
・ジャガイモ	210g(中2個)	・トマトピューレ	60g(大さじ4)
・タマネギ	180g(大1個)	・トマトケチャップ	45g(大さじ3)
・キャベツ	120g(中葉2枚)	・コンソメ	6g(小さじ2)
・豚こま肉	90g	・レモン汁	5g(小さじ1)
・トマト	90g(中1個)	・サラダ油	4g(小さじ1)
・ニンジン	70g(1/3本)	・塩	2.5g(小さじ1/2)
・赤ピーマン	30g(1個)	・こしょう	少々
・ビーツ(水煮)	30g	・乾燥バジル	少々
・セロリ	20g(1/7本)	・サワークリーム	又はプレーンヨーグルト
・ニンニク	3g		1人10g(小さじ2)

梶田先生と振り返る思い出の一コマ Vol.17

東松山市で日本スリーデーマーチが開催
1980(昭和55)年

1978(昭和53)年に新町(現高崎市)でスタートした日本スリーデーマーチは、1980(昭和55)年の第3回大会から会場が東松山市になりました。当時はまだ認知度が低く、この大会の参加者は3日間で延べ5,724人でした。しかし大会の様子を間近に見た東松山市民の歩け歩け運動に対する理解は一気に進み、翌年度以降、市民が一丸となって協力体制を築いていくこととなりました。

2017(平成29)年の第40回記念大会では、3日間の延べ参加者数がなんと10万人超え！

ちなみに第3回から6回大会までは
箭弓稲荷神社が中央会場だったんだよ



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。

ココア通信

市の川小ふれあいフェスティバル開催 市の川小学校



ロケットポンチチーム

6月4日(土)、市の川小学校でふれあいフェスティバルが行われました。縦割り班のチームで協力し、射的や玉運びレースなどのお店を自分たちで考え、作り上げました。当日は、主に1・2年生が呼び込みや受付、3・4・5年生がルール説明や遊びの進行、6年生が全体の見守りと低・中学年へのサポートをしていました。他のお店に遊びに行く時には、高学年の児童が低学年の児童と一緒に行動し、優しく見守る姿もありました。



輪ゴムを飛ばす射的



玉運びレース



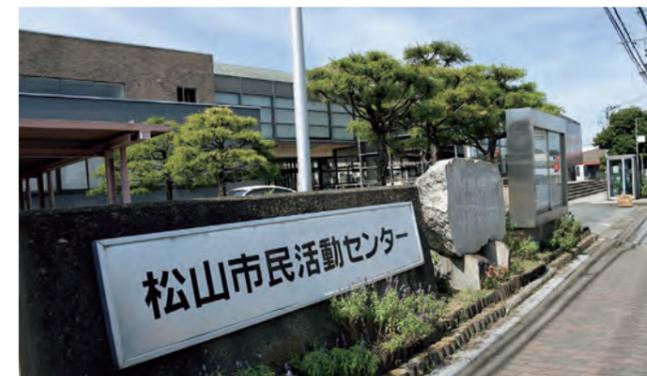
受付がんばったよ

ちょっとより道

まつやまし 市民活動センター (松本町)



交通：東武東上線「東松山駅」東口から東方向に徒歩約15分
所在地：松本町一丁目9-35 ☎23-9311 ☎23-9312
開館時間：午前9時～午後9時30分
休館日：年末年始(12月29日～1月3日)



松山市民活動センターは市民の皆さんの組織的な活動や交流促進、生涯学習の充実を図るための松山地区の拠点となる施設です。

378席あるホール※をはじめとして、大会議室、和室茶室、調理実習室などがあり、子どもから大人まで様々な年齢層を対象とした教室・講座も実施しています。

また、毎年7月には松山地区ハートピアまちづくり協議会の事業として、ラジオ体操指導者講習会を開催しています。

※現在、新型コロナワクチン集団接種会場として使用中のため、ホール及び展示ホールの貸館を停止しています。



グラスガーデン(北側花壇)



ラジオ体操指導者講習会