

必佐小学校が 「湖っこ食育大賞」を受賞



▲賞状とたてを手にする今宿校長

このたび、必佐小学校（今宿綾子校長）が、滋賀県教育委員会実施の湖っこ食育大賞を受賞されました。

必佐小学校は、「いただきます、ごちそうさま」のあいさつの定着や、家庭と連携した食育の取り組み、小学校のランチルームを活用し異年齢で給食を食べる「仲良し給食」や日野菜もち米の栽培などさまざまな取り組みをされています。こうした取り組みの結果、昨年1年間で児童の朝食摂取率が上がり、給食の残食が減っています。必佐小学校の皆さん、受賞おめでとうございます。

1月29日、大窪の藤川せいさんが100歳のお誕生日を迎えられました。町からお祝いに伺いましたところ、戦時中には開拓生活でご苦労をされたことや、日ごろのひ孫さんなどご家族との生活のことなどをお話してくださいました。

藤川さんは、つい最近まで、歩いて買い物に行かれたり、一人でお風呂に入られたりと大変お元気で、お肌も艶々とされていていました。ご家族が作られた食事も好き嫌いなく何でも召し上がられるそうです。

藤川せいさん(大窪4区)が100歳を迎えられました



▲町からの色紙を手にする藤川せいさん

100歳おめでとうございます。お体を大切に、いつまでもお元気でいてください。

ヘルシークッキング

小松菜のミニお好み焼き



材料(4人分)

小松菜1~2束(350~400g)、白ネギ1束、ニラ1束、しいたけ200g、ちりめんじゃこ大さじ4、ちくわ3本、桜えび大さじ4、揚げ玉大さじ2、オリーブオイル適量、A【薄力粉2カップ、昆布だし2カップ、塩少々、玉子1個、長芋50g程度】

作り方

- ①小松菜、ニラ、白ネギ、しいたけはすべて大きめのみじん切りにする。ちくわは、たて半分に切り、半月切りにする。
- ②Aの材料(長芋はすりおろす)をボウルに入れ、さっくりと混ぜる。そこに①、ちりめんじゃこ、桜えび、揚げ玉を加え混ぜ合わせる。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を玉じゃくし1/2杯ほど入れ、丸く整え、両面を焼く。

☆1人分	エネルギー	358kcal
	たんぱく質	16.6g
	脂質	8.0g
	食塩相当量	1.1g

ポイント

ビタミンたっぷりの小松菜や、ヘルシーな野菜を多く使い、肉のかわりに、ちくわ・桜えび・ちりめんじゃこなどで味に深みを出しました。香ばしさもあり、おいしく食べられます。



健康推進員
中西美雪さん
(猫田)