



▲ちょうちんの光に照らされ幻想的な雰囲気演出する『東川桜並木ライトアップ』。全長約3キロメートルにわたり約400本の桜がライトアップされました。
4月4日(木)／西新井町
(撮影：市民カメラマン・中村 仁)

みんなの



▲唯一現存する飛行可能な「零戦」の『エンジン始動見学会』。外国人パイロットが機体に乗込みエンジンをかけると、プロペラは勢いよく回り、集まった観客は鳴り響く大きなエンジン音に圧倒されました。
3月29日(金)／所沢航空発祥記念館
(撮影：市民カメラマン・佐藤清一郎)

おうちで食べよう! 所沢の学校給食

23 アスパラガスのんにくしょうゆ



栄養士さんが考えた学校給食のメニューの中から、所沢産の食材を取り入れたものや、特色あるレシピを紹介します。



◆今回の献立

- ごはん
- 新じゃがのそぼろ煮
- アスパラガスのんにくしょうゆ★
- あじの文化干し
- 牛乳

★アスパラガスのんにくしょうゆ

材料(4人分)

- ・アスパラガス……6~7本
- ・オリーブオイル……小さじ1
- ・ゆで塩……適量
- ・しょうゆ……小さじ2
- ・にんにく……少々
- ・砂糖……1つまみ

作り方

- ①アスパラガスは、ななめに切って、塩ゆでする。冷水で冷やし、水気を切る。
 - ②にんにくは、みじん切りにする。
 - ③油を熱し、にんにくを炒める。しょうゆ、砂糖を加え冷ます。
 - ④①と③を和えて出来上がり!
- ◎アスパラガスをブロッコリーにかえてもおいしいです。

ここがポイント アスパラガスには栄養がギンギン!

アスパラガスの穂先には、血管を丈夫に保つファイトケミカルの1つ、ルチンが豊富です。ビタミンCの吸収を助けるので、ビタミンCの多いブロッコリーやじゃがいも、ピーマンなどと一緒に食べると効果的です。

◆アスパラガスに含まれる栄養素

- ▶アスパラギン酸…疲れをとる
- ▶ビタミンB1・B2…エネルギーを作るのに不可欠
- ▶カロテン…体の抵抗力を高め、若々しさを保つ
- ▶葉酸…健全な発育や貧血予防に働く



問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

はっぴっ 野老っ子



東日本大震災からはや2年がたちました。皆さんの中で少しずつ色あせ、過ぎ去ったこととなりつつあるのではないのでしょうか。そんな状況を憂い『震災を風化させない』ための取り組みを続ける松岡幸雄さんをご紹介します。

震災直後からボランティアグループ「笑顔届け隊!」の一員として被災地を訪れマジックで笑いを届けている松岡さんは、今年の2月末、同グループの活動「ツナガル幸福の黄色いハンカチ」を自身が会長を務める地域コミュニティ「ネオポリス元気会」でも実施しようと「宮城県石巻市に励ましの言葉を書いたハンカチを掲げますのでぜひ書いてください」と呼びかけた。仲間からは『喜んで書きます』『被災地のために何かしたかったわ』と快い返事。早速、45cm四方の黄色いハンカチを手渡した。『すごく考えたし、迷った』と言われ「それは私も同じで、悩んで書いた言葉だからこそ間違いなく伝わりますよ」と仲間を安心させた。そうして集められた黄色いハンカチの中に『忘れていませんよ!』というメッセージがあるのを見つけた松岡さんは「まさに私が書こうと思っていた言葉で、被災地への思いは私たちに共通していました」と熱く、うれしそうに話してくれた。

記念公園でも良い。心に残るのは誰と何を食べたか、なのかもしれない。食いしん坊の人には理解してもらえらるだろう。

思い玉の公園 北秋津 関 裕枝

近所の公園は行き尽くしたし、遊園地や動物園は混んでいるし…。大型連休に子どもをどこに連れていくか悩んでいる。市内の道路が空いていることに気付いて、普段車で行けない平和島付近の公園に行ってみることにした。

そこは、釣りもできる池や本格的なオリエンテーリングなどがあり、家族で一日楽しめたので、それ以降連休には毎年行くようになった。子どもたちは、つり橋を渡り損ねて池に落ちたり、ザリガニ釣りで地元の子と仲良くなったりした。その子に「うちの学校?」と聞かれ、息子は少し困っていた。時がたち子どもと遊ぶことは無くなったが、連休になると楽しかったあの公園を思い出す。

