



◀◀浮遊・変身マジックやバルーンアートで盛り上がった『マジック&バルーンショー』。その場で作製されたアートバルーンのプレゼントや、観客が参加してのマジックもあり、子どもから大人まで楽しめるイベントとなりました。

6月8日(出)／吾妻まちづくりセンター
(撮影：市民カメラマン・浅見司郎)

みんなの



▲三世代まつりにふさわしく、世代を超えてのものづくりや昔遊びなどでにぎわった『第16回まつい三世代まつり』。紙相撲やコマ回しなどの懐かしい遊びに、子どもに負けてなるものかと大人も挑戦！さて、勝ったのはどっち？

6月15日(出)／松井まちづくりセンター
(撮影：市民カメラマン・遠井洋子)

おうちで食べよう！ 所沢の学校給食

25 ごまみそうどん



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

ごまみそうどん★

- 牛乳
- かき揚げ
- 切干大根のサラダ
- 白桃ゼリー



★ごまみそうどん

材料(4人分)

- ・うどん……………4玉
- ・油揚げ……………1枚
- ・にんじん……………1/3本
- ・きゅうり……………1本
- ・ねぎ……………1/2本
- ・干しいたけ……………2枚
- ・だし汁……………4カップ
- ・豚肉……………100g
- ・酒……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・白みそ……………大さじ4
- ・白すりごま……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………少々

作り方

- ①油揚げは短冊切り、にんじんときゅうりは千切り、ねぎは小口切り、干しいたけは戻してスライスする。
 - ②鍋にだし汁を入れ、沸騰したら豚肉を加えよくほぐし、あくを取る。
 - ③②に油揚げ、にんじん、干しいたけを加え煮る。
 - ④③に酒、みりん、白みそ、白すりごまを入れ調味し、きゅうり、ねぎを加える。
 - ⑤しょうゆ、塩で味を調べて出来上がり。
- ◎白ごまを使用するときは、いってからすり鉢でみそと一緒にすり使用するというです。

ここがポイント

冷汁うどん

時間や食欲がないときでも手軽に食べられる栄養食として広まったのが起源とされています。みそとごま、お好みで砂糖を加えすり鉢ですったものに、きゅうりとなす、しそやみょうがなどの薬味を入れ、冷たいだし汁か水でのばしたつゆに、うどんをつけて食す郷土料理で「すったて」ともいわれています。

暑くて栄養不足になりやすい夏場に、さっぱりと食べられます。

学校給食では、冷汁をアレンジして、温かい汁でいただきます。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167



はっぴっ 野老っ子



見ためからは想像できないほど過酷な競技である競歩。ゴール後に失格になることがあるほどルールが厳しく、また、疲れたからといって普段の歩き方をすると反則になってしまうため、世界レベルの大会では完歩することすら難しいといわれている種目です。今回は、5月13日の埼玉県学校総合体育大会競歩男子5,000mにおいて21分3秒99の大会新記録で初優勝を飾った胡澤湧希さんをご紹介します。

胡澤さんが陸上を始めたのは、なんと高校から。「小・中学校はサッカー部でしたが、元々持久力があり中学のサッカー部の先生が陸上を勧めてくれていたこと、友人が西高の陸上部に入ることをきっかけに陸上部に入部しました。入部後は、漠然と長距離種目を考えていましたが、夏に競歩の先輩2人がインターハイに出場するのを見て自分もやってみたいと思いました。」と当時を振り返ります。

1年生の秋には県で4位、2年生はインターハイまであと一步の北関東5位、2月に行われたジュニア選抜競歩大会(全国)で5位と一步一步着実にその歩を進めてきました。「2年生になって関口先生と取り組んだフォーム改善の成果が現れ、力みが取れたことでタイムが伸びてきました。全国で5位に入ったことは自信になりました。」と

息子の写真

息子の還暦祝いに招かれた。私も久しぶり長く生きてきたなと思いつつ出席した。その席上、息子がかむような面持ちで一枚の写真を取り出す。そこには、小学2年生くらいだろうか、柔道着を着て体を斜めにポーズをとっている姿が写っていた。本当にかわいく、涙が出てきた。「いつも持っているんだ。おふくろとをつなぐような気がしてさ。」と彼は言った。

久米 柳橋 コト

した。夜の担当の人には悪いなと思いつつ飲んで騒いで、こうしてそろそろのが難しい人たちに囲まれて撮った写真はいつ見ても笑えて、懐かしい一枚です。

数年後、私は職場を離れて当時の仲間と会うことはなく、その後のこともわかりませんが、毎日顔を合わせていた人たちはあまり会えない友人たちより近い存在でした。そんな人たちと出会って過ごした時間は、楽しく貴重なものだったと思っています。