

市内で活躍している小中学生の皆さんを紹介します
がんばる 志木っ子!

「がんばる志木っ子!」コーナーでは、活躍する志木っ子(児童・生徒)の皆さんを紹介しています。詳しくは、右記QRコードからご確認ください。



■文部科学大臣旗
 第17回全日本少年少女空手道
 選手権大会
 小学5年男子組手 出場
 松本航 (宗岡第一小学校・5年)



■文部科学大臣旗
 第17回全日本少年少女空手道
 選手権大会
 小学3年男子組手 ベスト16
 松本瞬 (宗岡第一小学校・3年)

小・中学校の減塩給食

問合せ/学校教育課 内線3127

各小・中学校の減塩メニューを紹介します。

サバのカレーマリネ

材料(2人分)

- サバ切り身…………… 2切れ
- 片栗粉…………… 小さじ2
- 小麦粉…………… 小さじ1
- 揚げ油…………… 少々
- 青ピーマン…………… 1/4個
- 赤ピーマン…………… 1/4個
- 玉ネギ…………… 1/8個
- 穀物酢…………… 小さじ1弱
- しょうゆ…………… 小さじ1強
- 砂糖…………… 小さじ2
- 食塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- カレー粉…………… 少々

※

作り方

- ①青ピーマン、赤ピーマンは千切りにしてゆでておく。玉ネギはスライスにする。
- ②玉ネギと※の調味料を煮立たせて、①を入れ、マリネ液を作る(家庭では、野菜を水でさらした後、※の調味料を混ぜて、マリネ液を作っても良い。野菜がしんなりするまで、マリネ液に浸したら給食と同じような食感になる)。
- ③サバは下味をつけずに、片栗粉と小麦粉をまがし180℃の油で揚げる。
- ④③に②で作ったマリネ液をかけたらできあがり。

今月の学校

志木中学校

栄養士:小林 恵先生



◀牛乳、麦飯、サバのカレーマリネ、シメジと野菜の味噌汁

減塩ポイント

マリネ液にカレー粉が入ることで、サバに下味をつけなくても美味しく食べられます。香辛料と酸味を上手く生かして余分な塩分をカットしています。

志木を知り 志木を愛する 市民のかたるた

「しき郷土かるた」は、志木駅東口駅前広場の舗装の一部に、絵タイルとして敷設されています。

せ 「しき郷土かるた」

しき郷土かるたの舞台のいま・むかし

第44回



一里塚 (市指定文化財)

古代の中国ではじまった、旅人の目印のために街道の一里ごとに塚を築く制度は平安時代に我が国にも採り入れられるようになりましたが、特に徳川家康は慶長9年(1604)に主要な五街道に一里塚を築くことを命じました。それがだんだんと五街道以外にも及ぶようになり、市内では、かつての奥州街道沿いに築かれた一里塚の跡が宗岡小学校のそばにあります。



◀一里塚の跡にある石塔

「しき郷土かるた」は、現在、在庫がなくなったため、販売を中止しています。貸出しは引き続き実施していますので、お問い合わせください。
 問合せ/生涯学習課 内線3132