

小・中学生

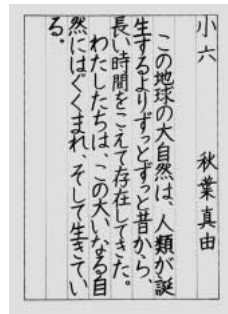
わたしの作品



「わたしはいいきもち」にじのしゃぼん玉が台風などからお花を守ってくれています。



ちの みずき
茅野 瑞葵さん
(小針北小2年 / 小針内宿)



あきば まゆ
秋葉 真由さん
(南小6年 / 栄北)

「せおよぎ」工夫したところは、細かいところもちゃんと色をぬったところです。



まえむら ひな
前村 妃那さん
(小針北小2年 / 小針内宿)



いのうえ のりこ
井上 典子さん
(南小4年 / 下郷)

おすすめ

クッキング

No.253

ズッキーニのチーズフライ



ズッキーニは5～6cmの長さの4つ割りにし、軽く塩、こしょうをし、小麦粉、溶き卵、チーズ入りパン粉をまぶす。揚げ油を180度に熱し、をこんがり揚げます。
トマトは湯むきし、Aの材料と合わせてソースを作る。
器に盛り、ソースを添える。

材料 (6人分)

- ズッキーニ 2本
- パン粉 (細かいもの) 3/4カップ
- 粉チーズ 大さじ2
- 小麦粉、溶き卵、揚げ油 適宜
- A
 - トマト 1個
 - 玉ねぎ、セロリのみじん ... 各大さじ1
 - ピーマンのみじん 大さじ2
 - 塩、こしょう、バルサミコ酢 ... 各少量
 - オリーブ油 大さじ1

メモ

Aのソースは、肉や魚のソテーなどにも合いますので、ぜひお試しください。



No.254



みなさんは、生活習慣病に気をつけていますか？
今回の突撃インタビューは、保健センターで行われた、「生活習慣病予防のための食生活を学び一緒に料理をしませんか」と題した、男性の料理教室にお邪魔しました。会場では、13名の男性が栄養士の説明を熱心に聞きながら、一生懸命調理をしていました。

そんな中、今回初めて料理を作ったという佐藤義則さん(栄中央)にお話を伺いました。

今回参加しようと思ったきっかけは？

「家内の知り合いから電話で誘われました。家内が留守にすることが多いので、一品二品は自分で作れるようにと思って。でも昔から興味があったわけじゃないですよ、我々の若い頃は“男子厨房に入らず”なんて言っていたけど、時代は変わりましたね。今回参加してよかったです。レシピを見て作ると、ちゃんとできておもしろかったです。」

誰に食べさせたいですか？

「うちは家内と二人暮らしなのですが、2～3日後に肉じゃがを作って、食べさせてあげようと思います。さきほど自分たちで作ったのを食べたら、じゃが芋がやわらかくて、味がしみていておいしかったです。趣味で陶芸をやっているの、自分で作った作品に、肉じゃがを盛り付けたら最高に美味しいと思うよ。」

みなさんが今回作った肉じゃがは、生活習慣病予防のため、豚肉ではなく鶏肉を使い、さらに皮をとってカロリーダウンしたものだそうです。

奥様のカレーライスはとってもおいしいと教えてくれた佐藤さん、この記事をご覧になる頃には料理名人になっているかもしれませんね。

掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で企画課秘書広報係まで。ただし、月により締切日が変わりますのでお問い合わせください。

明るくあいさつコミュニケーションの輪を広げよう。伊奈町コミュニケーションづくり推進協議会

出がきませんか

第27回伊奈町カラオケ
連合会発表会

みなさんのご来場をお待ち
しています。
日時 7月12日(日)10時～
場所 総合センター大ホール
☎ 斎藤 ☎ 721-4255

歌いっぱい
家族で楽しいコンサート

日時 7月12日(日)13時開場、
13時30分開演
場所 イコス上尾
曲目 ドレミのうた、野ばら、
エーデルワイスほか
入場料 中学生以上900円、3
歳～小学生500円、3歳未満無
料
☎・☎ 山吉 ☎ 090-39
62-3202

伊奈映写クラブ 映画会

日時 7月19日(日)14時～
場所 図書館集会所
題名 「おむすびころりん」
「さるとかに」
☎ 熊谷 ☎ 721-5247

第14回ラ・ルカンシェール展
(水彩画)

会期 7月23日(木)～31日(金)9
時～17時(初日は13時から、
最終日は16時まで)
場所 県民活動総合センター
展示コーナー
☎ 大川内 ☎ 722-3881

第5回芳香会書展

会期 7月29日(水)～8月4日
(火)10時～17時30分(初日は13
時から、最終日は15時まで)
場所 上尾市役所ギャラリー
☎ 高橋 ☎ 728-4438

埼玉国際ジュニア
サッカー大会2009

国内外の24チームによる熱
戦が繰り広げられます。
開催期日 7月24日(金)～26日
(日)
26日の埼玉スタジアム2002
では、決勝戦のほか、各種イ
ベントが行われます。

大会日程、試合会場等は大会
ホームページでご覧になれ
ます。(入場無料)
☎ 県青少年課 ☎ 830-5
858

ふじき
藤其流 創流
15周年記念 舞踊発表会

日時 8月2日(日)10時開場、
10時30分開演(入場無料)
場所 上尾文化センター
☎ 大野 ☎ 722-5415

伊奈小室商店会主催
第13回大ふるさとまつり

日時 8月8日(土)15時～20時
30分(雨天中止)
場所 小室小学校校庭
内容 盆踊り、YOSAKO
I、パトン・トワラーズ、フ
リーマーケット、模擬店、そ
の他大量ばらまき大会
☎ 関根 ☎ 721-4937

参加しませんか

伊奈町歩こう会
第4回早苗そろった
綾瀬川流域を歩く

日時 7月12日(日)8時30分受
付(当日のみ)、8時50分出発
集合 ニューシャトル内宿駅
前
費用 一般300円(中高生200
円、小学生以下100円) 小
学生は保護者同伴
コース 内宿駅 ジョギン
グロード 上谷橋() 伊
奈中央駅(8km、約2.5時間)
上谷橋() 綾瀬橋 ゆ
めくる(13km、約4時間)
持ち物 軽食、飲み物、雨具
☎ 飽津(あくつ) ☎ 080-
3257-2350

お菓子作り教室
シフォン

日時 7月17日(金)9時～12時
(奇数月の第3金曜)
場所 ふれあい活動センター
(ゆめくる)調理室
費用 1,600円 体験のみも
可
☎ 松岡 ☎ 080-3155
-5616

町バレーボール連盟主催
夏季大会

期日 7月12日(日)
場所 (予定)小針北小学校
体育館
対象 町内に在住・在勤する
社会人の女性で構成されてい
るチーム
個人で参加希望の場合は、
既存チームを紹介します。
試合方法 リーグ戦
☎・☎ 7月5日(日)までに勝
見 ☎ 728-9482へ
組合せ抽選会等詳細は、参
加チームに直接連絡します。

伊奈町囲碁愛好会主催
初心・初級者囲碁教室

老若男女、どなたでもお気
軽にお越しください。
日時 原則第1・3金曜(月
2回)10時～12時
場所 総合センター和室
会費 年3,000円、入会金1,000
円
☎・☎ 福島 ☎ 721-54
92

募集します

伊奈歌謡連盟 歌の祭典
(発表会)出場者

日時 11月12日(木)9時～17時
(一部：発表の部、二部：審
査の部)
場所 丸山公民館
定員 30名
参加費 あり
☎・☎ 田中 ☎ 723-32
39

県活英会話サークル

日常英会話を楽しく学びま
せんか。
日時 第1～3水曜13時～14
時30分
場所 県民活動総合センター
会議室
会費 月3,000円
☎ 石井 ☎ 723-5262

水曜会(社交ダンス)

日時 毎月第1・3・4水曜
19時30分～20時50分

場所 総合センター
☎ 酒井 ☎ 654-1629

花ばけっと

日時 第3土曜13時30分～2
時間程度
場所 県民活動総合センター
内容 アート、ドライ、プリ
ザードフラワー
会費 月1,000円(材料費別
途3,000円程度)、年間維持費
1,500円
初めての方体験あります。
☎ 関口 ☎ 786-3507

けんかつの 催し物

県民活動総合センター
所在地 小針内宿1600

講演会 LD・ADHDの
子どもたちの理解と支援
日時 8月29日(土)13時30分
～15時(13時開場)
場所 県民活動総合センター
小ホール
内容 LD(学習障害)・
ADHD(注意欠陥多動性
障害)のある子どもたちを
きちんと理解し、より適切
に支援をするためにはどう
したらよいかを、LD教育
の第一人者である上野一彦
先生(日本LD学会理事長)
に講演いただきます。
定員 200名(18歳以上)
チケット 500円
☎ 電話、来館またはイン
ターネットで受付(先着順)
☎ 学習支援担当 ☎ 728
-7113

参加団体募集!

彩の国いきいきフェスティ
バル〔展示発表部門〕
日ごろの活動の成果をけん
かつで披露してみませんか?
日時 11月3日(祝)10時～15
時30分
募集団体数 25団体
☎ 7月1日(木)から受付
(先着順)。所定の参加申込
書に必要事項を明記して提
出。8月10日(月)締切。
☎ 活動支援担当 ☎ 728
-7116