



# 学校だより 村上小学校 「がんばった運動会」



四年東組 小池 美京

わたしは、運動会であきらめずにがんばった競技があります。それは短きより走です。どの競技もがんばったけど、特に短きより走はがんばりました。練習のとき、一位をとれたときもあつたし、四位のときもありました。カーブのあるコースで練習したときは、一位がギリギリだったので、本番が雨のえいきょうで直線コースになってしまつて、とても不安でした。でも、本番はギリギリ一位をとれて、うれしかったです。

次ががんばつたのは、表現の「村上ソーラン」です。わたしは四年生で、さいごのソーランだったので、思いっきりおどろうと思ひました。本番は、おどつていてとても楽しいなと思ひました。もうちょっと大きな声でかけ声を言えば、もっとよかつたなと思ひました。

そしてわたしは、運動会で初めて係活動をしました。わたしは、運動・じゅんび係で、かけついで順位ごとに案内をする仕事や、競技で使う道具を出したりかたづけたりする仕事をしました。係活動は初めてやるので、役に立てるかなと思ひていました。本番は、がんばつてはたらきました。実際にやってみて、少しは役に立てたかなと思ひました。がんばつてよかつたです。

わたしは白組で、今年は赤組に勝つことができました。来年もまた勝てるように、がんばりたいです。



## 給食で人気の「厚揚げの肉みそがけ」を作ってみよう！



# 食育だより

### 作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切っておきます。
- ② ボールに材料Aを入れ、混ぜ合わせておきます。
- ③ 片栗粉は水で溶いておきます。
- ④ フライパンに油を引いてひき肉を炒めます。しっかり火が通ったら生姜を加えさらに炒めます。
- ⑤ ②を加え、混ぜながら加熱します。
- ⑥ 火を弱めて③を加え、とろみがついたら火を止めます。
- ⑦ 別のフライパンに油を引き、厚揚げを両面焼きます。(またはオーブントースターで焼きます)
- ⑧ 上から⑥の肉みそをかけてできあがりです。

※厚揚げの油が気になる方は、油抜きをしてから使ってください。

### 材料 (4人分)

厚揚げ	180g
油	適量
豚ひき肉	100g
おろし生姜	少々
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
A 酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
みそ	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2



鶏ひき肉でもおいしく作れます。また、肉みそに豆板醬を少々加えた「ピリ辛」バージョンも子どもたちに人気があります。

厚揚げは、木綿豆腐に比べてカルシウムや鉄が2倍以上含まれます。家庭で不足しがちな栄養素がとれる優秀な食材です。

食育・学校給食センター  
82-2559

