

ひょうたん飾り贈り卒業生にエール



波野小園の志賀安男さん(76歳)が、手作りのひょうたん飾りを波野中学校の卒業生16名、波野小学校の卒業生19名全員に贈りました。

昨年に続き二度目で、「皆さんが立派な大人に成長するよう願いを込めて作りました。」と生徒たちに直接手渡し、門出を祝われました。

ひょうたんは収穫後、水に漬け種を取り乾燥。金色にコーティングし文字を入れニスを塗り、飾りの紐を結びつけます。波野中学の坂梨校長は「地域の方にこのように大切に思われ、子どもたちは幸せです、ありがとうございます」と述べ、志賀さんと共に、波野の地域で清らかに育った卒業生たちを見送りました。

地産地消 クッキング

《材料》5人分

米	3カップ	油	少々
水	3カップ	さとう 大さじ1 薄口しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 だし汁 100cc せり 100g たまご 2個 菜の花 適宜	
酢	大さじ6		
	大さじ2		
塩	小さじ2		
茹でたけのこ	80g		
(干)しいたけ	2枚		
切干大根	10g		
人参	40g		

《作り方》
(すし飯)

すし桶をぬれ布巾でふいておき、中央に炊いたご飯を入れ、合わせ酢をまわしかける。

(具)

- ①茹でたけのこは小さ目のせん切り、人参はさがきに切る。
- ②切干大根と干しいたけは、戻して小さめに切る。
- ③鍋に油少々を熱し、①と②を炒め、(A)を入れ煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- ④菜の花は色よく茹でる。錦糸玉子又は炒りたまごを作る。

春の香りの
混ぜご飯



《栄養士より一言》

せりは、日本に原産する野菜のひとつです。小川などの水辺で育つ水ぜり、田のあぜで育つ野ぜり、水田で栽培される田ぜりがあります。せりは、鉄、食物繊維を含むので、貧血や便秘に効果があります。独特の香りのもとになる精油成分には保温効果、発汗作用があり、冷え性に効果があります。その他、ビタミンCも含むので抵抗力をつけ風邪にも有効です。アクが強いので下茹でし、水によくさらしてから使いますが、茹ですぎるとビタミンCが溶け出してしまいますので注意しましょう。せり、たけのこなどは、春を告げる代表的な食べ物です。旬のものは栄養価も高く、旨味も増しますので、旬のをがさず味わいたいものです。

手書きの壁画で 地域みんなを笑顔に

乙姫小学校の卒業生14人が卒業制作で描いた壁画が、地域の人たちを明るい気持ちにさせています。

壁画は、学校西側の道路沿いのコンクリート壁に大きく描かれ、テーマは「笑いは世界にはばたくよ」。

いろんな人種、お年寄り、子どもみんなで手をつなぎ笑いあった絵です。卒業生が一生懸命描いた壁画の完成で、乙姫にまた一つ宝物が増えました。

