



▲所沢市では3,613人の新成人が誕生し、市内11会場で華やかに開催された「第65回所沢市成人のつどい」。松井地区のつどいでは、地域の方々による手作りのパーティで新成人の門出を祝福しました。
1月9日祝/松井公民館（撮影：市民カメラマン・津田資雄）

みんなの



▲農作物の豊作を祈願すること由来する「まゆ玉まつり」。富岡地区では、3世代が集まり、米粉を使って自分たちで作ったまゆに見立てたおだんごを木に飾りつけ、地域の伝承行事を楽しみました。
1月7日(出)/富岡公民館
(撮影：市民カメラマン・塩野入好文)

おうちで 食べよう! 所沢の学校給食

9 ブロッコリー& かぼちゃのチーズ焼き

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
フレンチトースト、牛乳、
フランクフルト、ABCスープ
ブロッコリー&かぼちゃの
チーズ焼き★



★ブロッコリー&かぼちゃのチーズ焼き

材料（4人分）

- ・ブロッコリー…約1/2個（150g）
- ・かぼちゃ…約1/8個（100g）
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ・とろけるチーズ…40g

ブロッコリーはゆでて、マヨネーズをつけてもおいしいけれど、ひと手間かけてさらにおいしく!
お弁当にも最適!

作り方

- ①かぼちゃは一口大の食べやすい大きさに切り、蒸しておく。
- ②ブロッコリーは、小房にわけ塩を少々（分量外）を加えたお湯でゆでておく。
- ③①のかぼちゃ②のブロッコリーに塩・こしょうをし、耐熱容器に交互に並べる。
- ④③にマヨネーズを格子状にかけ、チーズをのせる。
- ⑤チーズが溶けるくらいにオーブンまたはトースターで焼いて、出来上がり。

◎かぼちゃ・ブロッコリーは、電子レンジで調理してもOK!

ここがポイント ～栄養の優等生 ブロッコリー～



ブロッコリーの旬は、初夏と冬。鮮やかな緑のつぼみの中に皮ふや粘膜を保護するカロテンやビタミンA、がん予防・かぜ予防の効果があるビタミンC・食物せんい・鉄分などの栄養をたくさん含んでいます。

好まれているのは、つぼみの集まった部分ですが、茎の部分にもたくさん栄養が含まれています。茎は捨てずに皮を厚めにむき、炒め物やスープの具などに使い、ぜひ食べてみてください。

問い合わせ 保健給食課 ☎2998-9249 ☎2998-9167

◎学校給食用食材の産地は、市（「食材産地」で検索）で公表しています。

はっぴっ 野老っ子



冬を代表するスポーツ「スキー」。白銀の斜面を滑り降りるスピード感が大きな魅力の一つです。今回は、埼玉県代表として、国民体育大会（以下国体）スキー競技・ジャイアントスラロームに出場した齊藤英樹さんをご紹介します。

齊藤さんが本格的にスキーを始めたのは、なんと社会人になってから。「高校のスキー教室で興味をもったことがきっかけでスキー関係の会社に就職しました。休みの日には、いつもスキーの練習をしていました」と当時を振り返ります。会社の同僚は大会で上位の成績を収めるスキー選手ばかり。「自分も練習すればいつか優勝できると思っていました。そのころは、ボーゲンで滑り降りるのがやっとだったんですけどね」と恥ずかしそうに語る齊藤さんですが、その思いはいつしか目標へと変わっていきます。初めはスキー場が開催する小さな大会などに挑戦していましたが、より高いレベルで競いたいという思いから国体の予選会に出場します。20歳代前半から毎年出場していましたが、なかなか結果が出ず、ようやく国体に出場できたのは10年あまりが経過した30歳代半ばになってからでした。

スポーツ選手としては遅咲きと言える齊藤さん。国体出場には、な

孫のロマ

上安松 三村 絹代

孫の姿を思うと、いとおしくてたまらない。先日、2年半かかって貯めたお小遣いで、ようやく願いがかなったようだ。

毎週水曜日は、ビデオが半額で借りられるので、夕食後、家族でレンタルビデオ屋さんに出かける。孫はアニメを選び、私は懐かしい西部劇や大好きなクリント・イーストウッ드의作品や何らかの賞を受賞した作品を選んでみる。息子は、作品を選ぶのに時間がかるため、その間に2人の孫とお菓子を遊ぶ。孫は、一生懸命150円を超えないように計算するが、お小遣いが欲しいときに、「バアバ、バアバ」と元気な声でせがむ。こんなかわいい孫たちと一緒に暮らしている幸せを感じている今日のごろだ。

