

鶏ささみのレモン揚げ

「鶏ささみのレモン揚げ」は給食でも1、2を争う人気メニューです。ささみは良質なたんぱく質を多く含み、成長期の小中学生にとって体作りに欠かせない食材です。メイン料理にはもちろん、サラダなどの副菜にも使いやすいですね。パサパサしがちな鶏ささみですが、揚げることによってしっかりと、甘辛いレモン風味の醤油ダレが食欲をそそります。



材料 (4人分)

鶏ささみ……………4本 (タレ)
(下味) 砂糖……………大さじ1
濃口醤油……………小さじ1/2 濃口醤油…小さじ1/2強
酒……………小さじ1 水……………大さじ1
おろししょうが……………少々 レモン汁……………小さじ1
かたくり粉……………適量
揚げ油……………適量

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

作り方

- ① ささみは醤油、酒、しょうがを合わせたものに30分ほど漬け、下味を付ける。
- ② かたくり粉をまぶし、180℃程度に熱した油で揚げる。
- ③ タレの砂糖、醤油、水を煮立て、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ 最後にレモン汁を加え、②のささみをからめる。
★ 砂糖は三温糖を使うと、コクが出て美味しいです。
★ 生レモンを絞ると、より香りが出て美味しいです

短歌・俳句の世界

「短歌の会」と「御代田風の道俳句会」五月会から寄せられた代表作品です。

短歌

朝陽浴び富士を眺めて釣りをする
波音静か相模の海は
何ひとつ誇るもの無く老いゆくを
九月が来れば九十才なる
母生さし日数越したりここからは
母の知らない時間を歩む

俳句

当期雑詠二字

【御代田風の道俳句会】

春炬燵ごたう爺鼻眼鏡新聞読む
天平の笛吹く楽師雛の宴
千代紙の雛飾りたる和紙の里
ひな祭り重ねて八十路今を生く
春一番漁師の地声ひびきけり
俳句道場（五月会）
石楠花しゃくなげや浅間下しも穏やかに
春蝉や校歌習ひし一限目
紙風船みるみる丸く目と頬っぺ
春愁や胸にしまつてゐる言葉
春星や頓とんに記憶の無尽蔵

藤井 敬江

桜井みさを

桑原アヤ子

大高 霧海

土屋 春雄

武井 房子

荒木久美子

金澤久美子

山本 卓男

武谷美智子

堀籠 幸子

窪田よし子

内堀 隆久

バレーボールで リフレッシュ!

町民の皆さま、バレーボールを通してリフレッシュし、元気な身体で日々を過ごしてみませんか。

町スポーツ協会バレーボール部は次のとおり活動しています。

「やまゆり体育館」でお待ちしております。

活動日時及び内容

- 9人制……………水・金曜日
(ママさんバレーボール)
- 6人制……………土曜日
- ソフトバレー…木曜日

活動時間(全て)

午後7時～9時30分



申し込み・問い合わせ先

町スポーツ協会事務局(B&G海洋センター内)
(32)6114

後日、バレーボール部担当からご連絡します。

いきいき学級 みよた歴史講座

真楽寺の魅力を探して

真楽寺は、龍神祭りの由来となる甲賀三郎伝説で知られるお寺です。その歴史や魅力の多くを知るために今回はミュージアム学芸員芹沢による座学と、真楽寺住職による境内のご案内で学んでいきたいと思ひます。

講師 浅間縄文ミュージアム学芸員 芹沢 一路
真楽寺住職 古越 深志 氏

日時 6月8日(木)
午後2時～4時
(午後1時45分受付開始)

場所 エコールみよた 大会議室
真楽寺(町バスで移動)

申し込み方法 5月9日(火)午前9時より電話、
窓口にて受け付けます。

定員 20名



問い合わせ先

教育委員会生涯学習係 (32)2770

Shin ri shi Vol.26
心理師 「聞こえがいいコトバにご用心!?!」
Oka moto Nao to
岡本直人



町の心理師、岡本です。

今回は目標や方針についてのお話…の前に個人的な話を1つ。

わたくし岡本は元々あまのじゃくなところがあり、学生時代はスローガンや有名スポーツ選手の体験談などが少々苦手な子どもでもでした(きっと私だけではないはず…)。至極全うで、非の打ち所がなく、つつこむことさえ許されないその言葉や話の数々から、逆に自分の行動を狭めてしまうような窮屈さを感じていました。

話は急に変わりますが、子育てや教育に関する心理相談や支援会議においては「こういう方向でやっていきましょう」と、何かしら今後の対応や配慮の仕方などを決定することが多いです。この点は何も心理相談や支援会議に限らず、一般的な相談や会議でも同様でしょう。ただし多少違うところがあるとすれば、岡本個人の志向は抜きにしても、それは目標や方針がより現実的・具体的なところだと思います。例えば、「ポジティブになる」「自信をつける」といった目標や方針は基本的には立てません(だからといって否定をするわけではありません)。その考え方や要望は重視しつつも、そのために何ができるようになるとよいか、何を優先するか、どういうサポートをするかなどを、話し合いを重ねながら決めていきます。そこではキャッチーだったり、インパクトがあったりする表現が使われることは少ないように思います。先月号(広報やまゆり381号:令和5年4月号)でも述べましたが、やはり心理相談は地道な作業ということでしょうか。

最後に補足ですが、私もいろいろな出会いや経験を経て、いまではスローガンや標語、オリンピックメダリストの話などの大切さが、以前よりもわかるようになってきました。決してそれらを否定するわけではありませんので、あしからずご了承ください。

問い合わせ先 教育委員会学校教育係 (32)9100