

いほはらの里

思い出は1人では作れない。
みんなで作る思い出は、本物で一生の宝になる。



令和元年PTAバザー

庵原中体育祭

みんな大好き給食

環境整備&合唱祭



令和元年度
静岡市PTA広報誌
コンクール 中学校の部
いほはらの里第91号
優良賞受賞

祝

令和元年度
静岡県PTA広報誌
コンクール 中学校の部
いほはらの里
優秀賞受賞

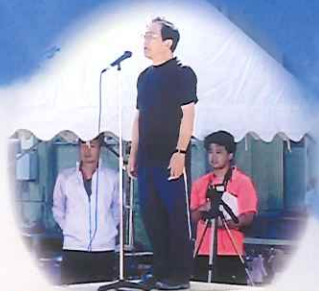


令和元年9月14日

庵中体育祭



みんなで
力合わせて！



Talk & talk



白組、優勝
おめでとう



スローガンのもと全員で激しい体育祭を作り上げることができました。それは当日だけでなく、練習を重ね話し合ってきたからこそ得られたものであり、あの接戦が互いの思いの強さを物語っていました。自分自身も企画や運営をする中で、多くの人に思いを伝える大変さを味わいました。しかし閉会式で全校生徒を前にしたとき「やってよかったな」と心から感じました。

生徒会長 池田 遼介



スローガン 庵風迅雷

力の限りを尽くして戦いぬけ



最後まで
頑張ろう!!



最後まで
あきらめない!
戦いぬいた人が
勝ち!!



私はこれまでの経験を生かし、今年は白組応援団長を務めました。団員をまとめるために自分から行動しました。声がかれて思うように伝えることができずに悔しさがこみあげてくることもありましたが、団員と話し合い練習を重ねて、優勝に導くことができました。この感動を忘れず、これからも仲間と協力することを大事にしていきたいです。

白組応援団長 伏見 妃莉

私は一年生の頃から応援団長に憧れていて、応援団長になれて本当に嬉しく思いました。最初は上手に指導することができませんでしたが、応援団員と協力して全体をまとめてみると自分の思うように練習ができました。結果は惜敗でしたが、大きな集団の先頭に立つことの難しさがわかりました。今回の体育祭を成功させることができて本当に良かったと思います。

紅組応援団長 杉山 諒



バザーの準備ってどんなことをするの？ こんな準備をしています

どんな食べ物を販売するか検討し
お店と交渉します

みんなに人気があって
なかなか買いにいけないものがないかな



食券を作り 注文を取ります
お金を集め 各家庭ごとに
食券を配付します



ふれあいステージの企画、募集をします。 わくわくコーナーのお店を考えます。



地区の皆さんが持ってきてくれた
提供品や ご家庭からの拠出品を回収します



役員総出で値付け作業
みんなでにぎやかに楽しみながら作業しました



前日には 拠出品の搬入・陳列作業やその他の準備を行います
今年は 男子バレーボール部のみんなも協力してくれました



消防団のラッパによるファンファーレに始まり
太鼓・コーラス・バンド・歌・アンサンブルと 盛りだくさん！
最後は吹奏楽部 圧巻の演奏でした



いよいよバザー当日！
お客さんはたくさん
きてくれるかな？

「笑顔でツ・ナ・グ」

庵原中学校PTAバザー



朝早くから、バザーを楽しみに来てくれたお客様で大行列！



一気に入場したら
危ないかしら？



役員が並んだ順に
案内するから大丈夫！



抛出品以外に制服・体操服
子供服のリサイクルコーナーも
ありました

★マイかごを持って
買い物をする校長先生も
バザーの名物



1Fの飲食コーナーも大好評！



らくがきせんべいは
こどもたちに大人気



おっさんずカフェでホット一息



食券の販売も
大盛況で
おいしいパンや
お弁当も
とぶように
売れました

ふれあいステージ

地域のこどもたちが
参加してくれました！



成長期の中学生に大切な栄養 ～「ダイエット」その前に～

庵原中のみなさんは、勉強や部活で毎日忙しく過ごしていることと思います。中学生は、一生のうちでも最も成長が著しくなる時期です。普段の食事を軽んじたり好き嫌いを優先したりすることなく、自分に必要な栄養を考えた食生活を送ってほしいと思います。

自分の体重や体型を気にして、食事を無理に制限しようとしていませんか？本来のダイエットとは、むやみに体重を減らすことではなく、自分の体を健康に保つために、食事の量や内容に気をつけることです。

今の食生活はどうか？現在そして未来の自分は健康でいられるでしょうか。

特に、骨については骨量が増える大切な時期です。カルシウムを十分に摂取することは、将来の健康を考えるととても重要です。

中学生が1日に必要なカルシウム量

男子 1000mg

女子 800mg



カルシウムたっぷりの
レシピをご紹介します。

手作りふりかけ

食材名	作りやすい分量	下ごしらえ
ちりめん干し	30g	
酒	大さじ2	
塩昆布	5g	
かつお節	20g	
ごま	15g	
砂糖	大さじ2	☆
醤油	大さじ1	☆
みりん	大さじ1	☆
酢	大さじ1	☆



『わくわく給食』を楽しもう!!

今年度からスタートした「わくわく給食」を楽しんでいますか？

7月から月に1回、静岡自慢のブランド食材を使った特別メニューが登場しています。「学校に行くことが楽しみ」になる魅力的な給食を提供すること、食を通して静岡市への愛着や誇りを育てることなどを目的にした静岡市全体の取り組みです。今年度は残すところ1月のみとなりましたが、楽しみにしていただいね。



写真は
9月の
給食です。



カルシウムが多くとれる食品

牛乳	コップ1杯(200g)	220mg
ヨーグルト	1パック(100g)	120mg
プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg
味付け煮干し	1袋(7g)	43mg
ししゃも	2尾(30g)	100mg

☆他にも、海藻・大豆・大豆製品・緑黄色野菜（小松菜など）もおすすめです。

カルシウムの吸収を助けるもの

ビタミンD……サケ・サンマ・イワシ・きのこ類など

※日にあたることで皮膚でも合成されます。

タンパク質……肉・魚介・大豆・卵など



しずまへのちりめん干しやかつお節を使って、おいしいふりかけをつくりましょう。

(作り方) ①ちりめん干しを酒で炒り取り出す。

②☆の調味料を加え、砂糖が溶けたら①のちりめん干し、塩昆布、かつお節、ごまを加える。



【食材・献立】

7月	うなぎ・煎茶餡入りクリーム大福
9月	ツナのオリーブオイル漬け・あべかわもち
10月	県内産牛肉
11月	釜揚げしらす・おでん・お茶
12月	県内産ローストチキン・いちごデザート
1月	子ども達のアンケートをもとに決定した食材



みんな大好き♡おいしい給食



庵原給食センターの栄養士 金原葉子さんにお話を伺いました。

給食センターの
紹介をお願いします。

昨年度まで数千食を調理する大規模センターにいた金原さん。
小規模で学校に近い調理場でのお仕事は初めてです。
給食センターには、いつも子どもたちの元気な声が聞こえてきて元気をもらっています。
庵原給食センターでは、庵原小中合わせて約700食が調理されているとのこと。
栄養士1名 調理配達員7名の計8名の方々が安心安全でおいしい給食の為に頑張っています。



人気メニューは？



No.1 カレー

季節によってバリエーションがあります。

No.2 焼きそば

麺を一度油でカリカリに揚げてから炒めてます。

No.3 揚げパン

手間がかかるけど、子どもの笑顔を思って1つ1つ揚げています。

☆その他の人気メニューの中から『おいしい』と評判のレシピを紹介します。

麻婆豆腐

食材名	分量(4人分)	下ごしらえ
木綿豆腐	600g(2丁)	約2cm角に切り熱湯でゆでてザルにとる
根深ねぎ	25g	みじん切り
しょうが	2.5g	すりおろし
にんにく	2.5g	すりおろし
豚ひき肉	100g	
乾燥しいたけ	5g	戻してみじん切り
水煮たけのこ	50g	みじん切り
にんじん	50g	みじん切り
葉ねぎ	25g	小口切り
サラダ油	適量	
しょうゆ	大さじ1.5	☆合わせておく
砂糖	小さじ1	
中華スープの素	小さじ1	
テンメンジャン	大さじ1	
オイスターソース	小さじ1	
豆板醤	小さじ0.5	水にとく
片栗粉	適量	
ごま油	小さじ1	

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱し、根深ねぎ・しょうが・にんにくを炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- ② しいたけ・たけのこ・にんじんを加えて炒める。
- ③ ☆の調味料と水約300ccを加える。
- ④ 片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 豆腐と葉ねぎを加えて軽く混ぜる。
- ⑥ ごま油を回しかける。



9/7(土)環境整備



『庵中クリーン作戦』が今年度も開催されました。
生徒・保護者・先生、みんなで協力し学校がきれいになりました。
掃除後は・・・
大好評の抽選会。
お米やクオカード、文房具など景品もさまざまです。
お疲れ様でした。



11/1(金)合唱祭



今年の合唱祭は、聴いている人の心に残る合唱を目指し日々練習をしてきました。今年のスローガン「金梨子地」のように聴いた人に感動と衝撃を与えられる美しい合唱祭になったと思います。また小学生を含めた全体合唱の「ふるさと」では迫力があり、とても良い合唱となりました。合唱の練習を通してクラスのまとまりが強まって良かったと思います。

合唱祭実行委員長 牧野 裕士

庵原は、これからも、そしていつまでも、みんなの良きふる里であるように



編集後記

今号の「いはらの里」いかがでしたか？小・中合わせて九年間、庵原っ子たちにおいしい給食を作って下さっている庵原給食センターの栄養士の金原さんにお話を伺ってきました。子どもたちに好評の給食のレシピ早速作ってみたいですね。

本誌が第十七回静岡市PTA広報誌コンクール優良賞、ならびに第六十七回静岡県PTA広報誌コンクール優秀賞を受賞することが出来ました。今後みんなが知りたい、見たい内容の広報誌を作っていきたいと考えています。

最後に、取材、原稿寄稿、写真撮影にご協力いただきありがとうございました。

広報部役員

部長……大多和加奈絵
副部長……草ヶ谷由希子
顧問……中村 雅美
藤浪 万知子
浅野 寿子
遠藤 嘉世
川嶋 てるみ
壬生 愛
天野 幸栄

いはらの里 第九十三号

二〇一九年十二月二十四日発行

編集発行 静岡市立清水庵原中学校

PTA広報部

印刷 (株)ニシガイ

生徒数 一三二名

家庭数 二二五