

あゆりん



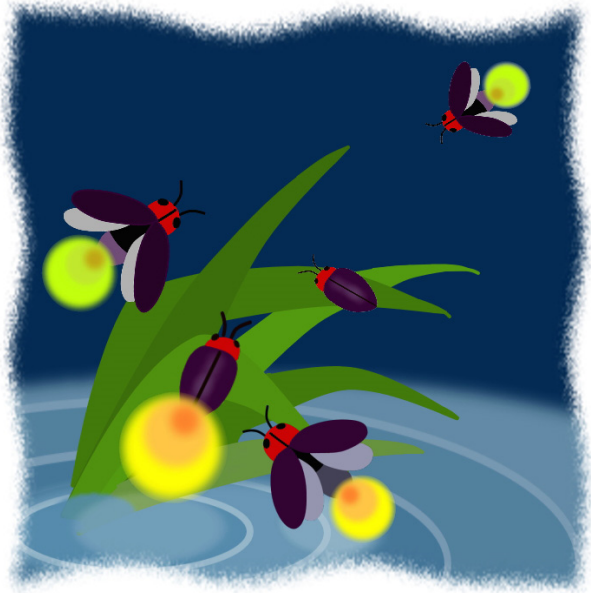
静岡市立PTA連絡協議会
12ブロック母親委員会便り
平成26年9月発行 第2号
編集担当:由比小・由比北小
由比中

《 活動報告 その1 》

6/14(土)ホタル鑑賞会 in 西里森林公園

期待を胸に、親子で鑑賞会へ参加しました。ホタルはその日の天候によって飛ぶ数が違って来るそうで、晴れまたは曇りで、暖かい風のない日に多く飛ぶそうです。また、ホタルの寿命は短く、成虫になってから約1~2週間と儚いとのこと。タイミング良く出会えるか心配でした。徐々に日が陰り、真っ暗になってからスタート。指導員の方が親切に足元を照らしてくださり助かりましたが、やすらぎの森の辺りでは2~3匹しか見られませんでした。

その後、母親委員の中の詳しい方に案内していただき、両河内中学の裏の水辺で数多くのホタルを見る事が出来ました。聞こえてくるのは水の音のせせらぎだけ。幻想的な光を楽しめ、とても良い経験が出来ました。



《 活動報告 その2 》

7/5(土)親子映画上映会 in 由比生涯学習交流館 「もも子、かえるの歌が聞こえるよ」

由比生涯学習交流館と由比小PTAの共催、親子映画鑑賞会を行いました。特別支援学校の教師として活躍されている星あかりさんが、実体験をもとに書き下ろした児童書「もも子、ぼくの妹」が原作。障害者のもも子と健常者との生き方や問題を通して、家族愛や葛藤を感動的に描いています。主人公のもも子は、いつも酸素ボンベが必要で歩くことも大変、入退院をくり返す毎日。素直で明るくて頑張り屋さんなもも子。それを支える家族の優しさ。本当の豊かさとは何なのか考えさせられる、優しい美しい心を描いた映画でした。





由比と言えば「さくらえび」!!

由比漁港女性部直伝のさくらえび料理をご紹介します。

桜えびのかき揚げ



材料

生桜えび	300g
天ぷら粉	100cc
水	100cc
葉ねぎ(中太)	2本

◇作り方◇

1. 葉ねぎを 1.5cm くらいに切る
2. 桜えびは、水気を切っておく
(冷凍の場合は、よく解凍したものを使う)
3. ボールに桜えびと切った葉ねぎを入れる。
4. 天ぷら粉を入れ、軽くまぜる。
5. 水を少しずつ様子を見ながら入れ、まぜる。
※普通の天ぷらよりやや濃い目(固め)に練る。
※桜えびの水分の状態により、水を加減する。
6. 平らなお玉(しゃもじ)にタネを広げ、
180℃の油の中に入れて揚げる。

桜えびの炊き込みご飯



材料

米	5合
水	分量通り
桜えびの沖漬け	1袋(150g)
塩	10g
サラダ油	大さじ1
ねぎ	2~3本

◇作り方◇

1. 米をとぐ
2. 桜えびの沖漬け、水、塩、サラダ油を入れて炊く
3. ご飯が炊けたら、ねぎを入れて蒸らす。

さくらえび(ゆで)に含まれる栄養成分

エネルギー	91 Kcal	ビタミンA	7μg
タンパク質	18.2g	ビタミンB1	0.10 mg
脂質	1.5g	ビタミンB2	0.08mg
炭水化物	微量	葉酸	41μg
ナトリウム	830mg	ビタミンC	0mg
カルシウム	250mg	コレステロール	230mg
リン	690mg	食塩相当量	2.1g
鉄	360mg		
亜鉛	0.5mg		
	1.4mg		

