



南浦小おやじの会

今回は、
連雀学園 三鷹市立南浦小学校で活動されている
「南浦小おやじの会」をご紹介します

「南浦小おやじの会」は、南浦小に通う子どもたちのお父さん・お母さんを中心に構成される地域のボランティア団体です。『すべては子どもたちの笑顔のために』をスローガンに、学校行事の支援や様々なイベントの企画・運営を行っています。

その中でも毎年夏頃に開催する「サマーミッション」は一大イベントです。三鷹市川上郷自然の村に1泊2日して、流しそうめんや魚つかみ、キャンプファイヤーや肝だめし等、普段はできない体験(ミッション)を子どもたちと一緒に楽しく学ぶ企画となります。毎年、全学年合わせて100名以上の子どもたちが参加してくれるため、とてもやりがいあるイベントです。

その他、災害時の避難を想定した学校宿泊イベント「ウィンターミッション」や卒業生向けの思い出づくりイベント「ナイトウォーク」など、年間を通じて楽しく活動しています。

新メンバーを随時募集しております。お仕事やご家庭の都合上、打合せや準備になかなか参加できない方でも当日のみの参加も大歓迎です！ご興味のある方はぜひお気軽にご連絡ください！

南浦小おやじの会 連絡先 minamiuraoyaji@gmail.com



連雀住協健康づくり推進委員会

お弁当にも使える 時短健康レシピ

お弁当のおかずと聞くだけで、負担に感じる方も多はず。お弁当は主食、メインのおかず、野菜のおかずを朝ごはんの他にそろえなければ!!と思うと朝は大忙しです。ささっとできるメインと電子レンジで簡単に作れる野菜のおかずをご紹介します。

豚薄切り肉で作るネギ豚丼の具

豚肩ロースのようにほどよく脂があるほうが冷めてもおいしく食べられます。湯通しをした鍋でそのまま野菜と炒めて仕上げるので、鍋1つで作れます。



材料(2~3人分)

- 豚肩ロース肉薄切り..... 200g
- ネギ(斜め薄切り)..... 1本(100g)
- にんじん(5mm幅のせん切り).... 4cm分(20g)
- ゴマ油..... 小さじ2
- しょうゆ・みりん..... 各大さじ1

作り方

- ① 豚肉を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。
 - ② 肉の色が変わってきたらゆで汁を捨て、野菜とゴマ油を加えて炒める。
 - ③ しょうゆとみりんを加え、味をからめて火を止める。
- ※肉は盛付け前にキッチンばさみで食べやすい大きさに切りましょう
※家で食べる時には、にんにくを加えてスタミナアップ

豚丼の具の1人分栄養価(出来上がりの1/2量の場合) エネルギー 315kcal たんぱく質 16.9g 食塩相当量 1.4g

野菜料理は彩りにもなるので、お弁当に入れたい!でも面倒...という方におすすめの2品!
冷凍野菜を使ってワンボウルで簡単に、しかも短時間で作れます。(レンジ加熱は全て600W 加熱時間は目安)

ブロッコリーのゴマあえ



作り方

- ① さっと水洗いした冷凍ブロッコリー6~7個(70g)を耐熱容器に入れる。
 - ② めんつゆ小さじ1をかけ、ラップをふんわりかけて2分加熱。余分な水分をきり白すりゴマ小さじ1を混ぜる。
- ※めんつゆがない時は、だしじょうゆや納豆のタレなどで

クイックかぼちゃ煮



作り方

- ① さっと水洗いした冷凍かぼちゃ2~3個(70g)を耐熱容器に入れる。
- ② めんつゆ小さじ1をかけ、ラップをふんわりかけて2分加熱。余分な水分をきりマッシャーなどでつぶす。

レシピ作成: 三鷹地域活動栄養士会

お金のこと・暮らしのこと
何でもご相談ください!

西武信用金庫
人に地域に未来に"やさしい"

三鷹支店
TEL: 0422-47-3281
E-mail: mitaka@seibushinkin.com

信頼が心をつなぐ
JA東京むさし

東京むさし農業協同組合

三鷹支店
46-2149

地場産新鮮野菜・植木・花・園芸資材

三鷹緑化センター 48-7482

三鷹駅南口一分

ミタカバレエアカデミー

生徒募集

0422-42-1901
https://mitakaballet-academy.com/
ホームページが新しくなりました!

学生服・ユニフォーム

イシカワ衣料株式会社

井口2-10-42 ☎0422-32-6447

市内中学校の制服は当社へ
お任せください!
各種企業のユニフォームも
承ります

事務機・文房具・ノベルティ
困った!時にはお気軽に
ご相談ください!

城西リコピー株式会社

東京都三鷹市上連雀8-4-15
Tel: 0422-49-8850
Fax: 0422-47-2444
E-mail: mitaka@j-ricopy.co.jp
http://www.j-ricopy.co.jp