

生涯学習

No.556

かおり高い 文化のまち

発行 下諏訪町教育委員会
編集 生涯学習
編集委員会

〒393-8501
長野県諏訪郡下諏訪町4611-40
(下諏訪総合文化センター内)
☎ 0266-27-1111(内線718)
FAX 0266-28-0131
E-mail=syougai@town.
shimosuwa.lg.jp

生涯学習 2020.9 10

「給食を通して、健康な下中生に」

下諏訪中学校 栄養教諭 北山 沙紀
きたやま さき



「今日の給食おいしかったよ」給食室で食器を返しに来る生徒を待っていると、たくさんの生徒が話しかけてくれます。「部活でおなか为空くからものと給食出してよ」「魚は苦手だけど今日の味は食べられたよ」・・・

分量、食材の価格や産地など…。ですが一番に思い浮かぶのは生徒の顔です。給食を通して子どもたちと触れ合っていると、献立を考えるとときも自然と子どもの顔が浮かんできます。下中生はとてよく給食を食べてくれるので、残食はほとんどありません。そんな中でも苦手な食べ物がある子はいます。その子どもたちがどんな料理だったらいしく食べてくれる



るだろう、苦手だからと言って食べないのではなく、少しでもいいからチャレンジできるようにメニューはなんだろう。そんなことを考えながら日々の献立を考えています。

また、給食はただ食事をするだけでなく、望ましい食習慣や食事のマナー、地域の食材や郷土食について学んだり、給食に携わる人たちに感謝したりと、いろいろなことを学ぶことができる場です。給食は年間でおよそ二百日あります。子どもたちの1年間の食事のおよそ5分の1を担っているということになります。

海外にはこのようなことわざがあります。「you are what you eat」「あなたはあなたの食べたものでできている」という意味です。これからの社会を担っていく子どもたちにとって、生涯の健康はとても重要です。その健康の土台に「食」があり、栄養士として健康な体の土台づくりに参加させてもらっていると感じています。給食を通して「食」の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思っています。

下中の生徒たちは、4時間目が終わると給食室前の給食見本を差しそうに見ている姿があります。給食を楽しむにしている姿が、給食室の励みとなっています。

これからも給食を通して、生徒が心も体も元気に大きく成長できるように、また安心・安全でおいしい給食を提供できるように、心を込めて給食づくりを行っていききたいと思っています。





学校給食を家庭で楽しく作ろう！

給食レシピ



☆キムタクごはん☆

長野県発祥、長野県の給食の定番メニュー！
子どもたちにも大人気です。

〈材料〉 4人分

ごはん・・・茶碗4杯分
豚肉・・・小間切れ 50g
つぼ漬け・・・50g
キムチ・・・50g
長ねぎ・・・20g
しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/3
料理酒・・・小さじ1
炒め油・・・適量

〈作り方〉

- ① 長ねぎはみじん切りにしておく。
- ② フライパンに油をひいて長ねぎを炒める。
- ③ 豚肉を加えて、火が通ったらつぼ漬けとキムチを加える。
- ④ しょうゆ、砂糖、料理酒で味をつける。
- ⑤ ごはんと④を混ぜてできあがり。



☆森のサラダ☆

きのこは長野県の特産物。食物繊維も
たっぷりです！

〈材料〉 4人分

しめじ・・・40g
えのき・・・40g
A しょうゆ・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1/2
キャベツ・・・120g
小松菜・・・40g
にんじん・・・20g
B しょうゆ・・・小さじ1と1/2
酢・・・小さじ1と1/2
こしょう・・・少々
サラダ油・・・小さじ1/2



〈作り方〉

- ① しめじ、えのきは石突をとって、バラバラにする。
- ② キャベツ、にんじんはせん切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ③ しめじとえのきは左表Aで煮て味をつけて、冷ましておく。
- ④ 野菜はさっと茹でて、冷ましておく。
- ⑤ 冷めた野菜に③と左表Bを入れて和えてできあがり。



教育委員会が行う事業・行事計画

－ 9月～3月－

◆ 実施機関および問い合わせ・申込み先 ◆

下諏訪町公民館・下諏訪町勤労青少年ホーム(下諏訪総合文化センター内) ☎28-0002

受付開始日時及び場所 : 9月11日(金) 午前9時00分～ 文化センター小ホール(1階)
 ※申込み受付初日は窓口受付のみ、その後は電話での仮予約が可能です。
 ※申込み受付初日の午後1時以降より代筆での申込みが可能です。(午前中の受付は本人に限り)
 ※いずれの申込み方法も、土・日・祝日は受付ができませんのでご了承ください。

◆講座の申込みをされる皆さんへ◆

町民すべてが「生涯学習」を目指していますので、新しく受講される方を優先とさせていただきます。

- ・申込みは町内在住在勤の方で先着順とし、定員に達し次第締め切らせていただきます。
- ・講座ごとの受講料は、教材費・保険料等で全日程分です。(受付時に前納していただきます)
- ・講師の都合、または受講者が少人数の場合は、中止になることがあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、5月より開講の上半期講座を中止とさせていただいており、受講を楽しみにされていた皆様に学習の機会がご提供できず、ご迷惑をおかけしました。
 この度、下半期講座につきましては、講座内容に応じた感染防止対策を行い、開講いたします。
 是非たくさんの皆様に講座にご参加いただき、ご自身の生涯学習の機会にお役立てください。
 皆さんのご参加をお待ちしております！

下半期の講座内容につきましては、近日中に班回覧されます、「令和2年度下諏訪町公民館講座受講生募集」や、町のホームページ、文化センター内で配布しているチラシをご覧ください。

町民大学 一下諏訪を学ぶ一

下諏訪町公民館 ☎28-0002

講 座 内 容	開 催 日 時	開 催 場 所	対象・定員・参加方法
④下諏訪3万年の歴史と未来 講師：石埜 穂高(コミュニケーションコンサルタント・スワニズム編集長)	9月6日(日) 13:30～15:00	文化センター あすなるホール	一般 20人 受講料 各100円
⑤三角八丁ぶら歩き～普通の三角八丁も魅力がいっぱい～ 講師：小口 徹(諏訪湖博物館専門研究員・宿場街道資料館)	10月18日(日) 13:30～15:00	文化センター やまびこホール	

実施機関および問い合わせ・申込先

下諏訪総合文化センター ☎28-0018

事 業 名	事 業 内 容	開 催 日 時	開 催 場 所	対象・定員・参加方法
子ども映画会	家族で楽しめる映画会を予定しています。	9月6日(日) 時間未定	文化センター やまびこホール	中学生以下 700円 大人 1,000円

実施機関および問い合わせ・申込先

生涯学習係 ☎27-1111 (内線718)

町人権教育研修会	「SNS等メディアによる人権侵害がおこらない安心して暮らせる地域社会のために」 講師：矢澤智都枝先生 (「子どもとメディア信州」幹事)	9月17日(木) 14:00～	文化センター あすなるホール	新型コロナウイルス感染拡大防止のため関係者のみとさせていただきます
成人式	成人式式典 	1月10日(日) 12:00～	文化センター やまびこホール	平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方

生涯学習に参加してみませんか

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更又は、中止となる場合があります。

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪体育館 ☎27-1455		
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法
早朝ラジオ体操 閉会式	下諏訪町全9会場でおこなわれていた早朝ラジオ体操の閉会式	10月11日(日) 6:30~	あすなる公園 (雨天時は体育館アリーナ)	早朝ラジオ体操参加者
体力づくり教室	バドミントン教室	11/21、11/28 12/5、12/12	下諏訪体育館	詳しくはスポーツ振興係まで(要申込)
	スポーツウエルネス吹矢教室	11/14、11/21 12/5		
第19回 チャンスボール大会	下諏訪町発祥のニュースポーツ「チャンスボール」の大会	11月15日(日) 8:30~	下諏訪体育館 アリーナ	参加無料(要申込) 1チーム5人構成
氷上祭	秋宮スケートリンクにて氷上の大運動会を行います。	1月24日(日) 9:00~	秋宮スケートリンク	参加無料(申込不要)
体育施設無料開放日は、11月3日(火・文化の日)、1月11日(月・成人の日)、 2月11日(木・建国記念の日)、2月23日(火・天皇誕生日)です。				

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立図書館 ☎27-5555		
おはなしのへや	絵本の読み聞かせや紙芝居、パネルシアターなど	毎週土曜日 11:00~11:30	あすなる公園 (雨天時は会議室)	参加自由 30人 概ね4歳以上
おはなしのへやプチ	手遊び、絵本の読み聞かせ、紙芝居、パネルシアターなど	毎週木曜日 11:00~11:30	ミニシアター	参加自由 30人 概ね3歳以下
「セカンドブックのつどい」での読み聞かせ	家庭で絵本の読み聞かせの習慣が育つことを願い、2歳を迎えた子どもさんに、2冊目の絵本を手渡しで贈る。	月1回(木) 10:30~ 9/3、10/1、11/5、 12/3、1/7、2/18、 3/4	会議室 	2歳を迎えた子どもと親
館内「テーマブックス」の展示	季節にちなんだ本の紹介と展示	9月~3月		
家庭読書の日	家庭で読書に親しんでもらうため、毎月テーマを決め本等を紹介する。	毎月第2日曜日		
図書館シネマ	「シャレード」、「陽光桜」、「家康、江戸を建てる」を上映。	9月16日(水) ~18日(金) 14:00~	会議室	中学生以上 定員30名
図書館まつり	週末に分散して、おはなし会、こども古本市、朗読会などの企画で図書館に親しんでもらう。	10/10(土)、10/17(土) 10/24(土)、10/31(土)	会議室 ほか	自由参加
古本市	図書館で廃棄する本・雑誌、町民から提供された本などを無料で持ち帰ってもらう。	11月8日(日)	会議室	自由参加
おたのしみパック	何の本が入っているかは借りてからのお楽しみ。本が1パック2冊で用意されていて、通常貸出数のほかに借りられます。	12月5日(土) ~6日(日)	館内	自由参加
クリスマス工作会	クリスマスにお部屋に飾れる簡単な工作	12月6日(日) 10:30~	会議室	参加自由 30人 概ね5歳以上
お話の部屋クリスマス会	子どもたちにお話のプレゼント!	12月19日(土) 10:30~	〃	幼児から小学生
図書館JAZZ	JAZZのレコード・CDの鑑賞会です。篠原豊先生の選曲・解説で大人のJAZZを楽しむ。コーヒースervice付き。	12月20日(日) 14:00~16:00	〃	大人対象
図書館カルタ大会	図書館所蔵の絵本カルタ、郷土カルタ、布カルタ、百人一首などで楽しみます。	1月5日(火) 11:00~	〃	幼児から大人
デジタルアルバム サポーター養成講座	郷土写真を調べる方法やその活用方法を学ぶとともに、参加者の方の所蔵する古い写真のデジタル化ができるように講座を開きます。	2月23日(火) (予定) 13:00~15:00	〃	大人対象
春休みこども映画会	図書館所蔵のDVDを上映	3月30日(火) 10:30~、13:30~	〃	幼児から小学生

●今年度下半期の町内各校の公開日時等●

※来校の折には、事務室で受付を通していただくようお願いします。

※新型コロナウイルス感染防止のため一般公開できない場合もあります。詳細は学校により、HP等でご確認ください。

学校名及び問い合わせ先  下諏訪町立下諏訪南小学校 ☎ 27-5000				
行事名	実施日時		対象(学年)及び内容	
第50回運動会	9 / 19 (土)	8:40~11:50 (雨天順延)	会場:校庭 連学年ごと実施 詳しい問い合わせは学校へ	
校内音楽会	10 / 23 (金)	8:40~12:10	学年毎	合唱、合奏の発表
家族祖父母参観日	11 / 20 (金)	未定	全学年	授業参観
50周年記念式典・行事	1 / 23 (土)	未定	詳しい問い合わせは学校へ	
学年別地域公開参観日	2 / 5 (金)	5・6年、2 / 10 (水)	3・4年、2 / 17 (水)	1・2年 授業参観・学級懇談会 13:55~14:40

 下諏訪町立下諏訪北小学校 ☎ 27-2288				
第50回運動会	9 / 19 (土)	8:30~11:30 (雨天順延)	会場:校庭 詳しい問い合わせは学校へ	
校内音楽会	10 / 30 (金)	9:00~11:30	全 校	合唱・合奏の発表
地域公開参観日	11 / 13 (金)	13:55~	全学年	授業参観・人権講演会・学級懇談会
50周年記念式典・行事	1 / 9 (土)	11:00~13:30	会場:第一体育館 詳しい問い合わせは学校へ	
学年別地域公開参観日	2 / 2 (火)	3・4年、2 / 10 (水)	5・6年、2 / 16 (火)	1・2年 授業参観・学級懇談会 13:55~14:40

 下諏訪町立下諏訪中学校 ☎ 27-3000				
なぎがま祭	9 / 25 (金)	9:00~16:00	全 校	展示見学
2年職業体験	9 / 29(火)~30(水)(予定)		2学年	職場体験
音楽会	10 / 29 (木)	午前中	全 校	会場:下諏訪総合文化センター
地域公開参観日 (状況により公開できないことがあります)	11 / 6 (金) 2 / 18 (木)	8:45~16:00	全学年	公開授業 公開授業・PTA後期総会

 下諏訪町立下諏訪社中学校 ☎ 28-7600				
絆祭	9/25(金)26(土)	9:00~16:00	全 校	展示見学
音楽会	10 / 31 (土)	13:30~15:30	全 校	会場:下諏訪総合文化センター
地域公開参観日 (状況により公開できないことがあります)	10 / 13 (火) 2 / 9 (火)	8:40~14:20	全学年	公開授業、給食試食会 公開授業、PTA後期総会
2年職業体験	11 / 9(月)~10(火)(予定)		2学年	職場体験

 長野県花田養護学校 ☎ 28-3033				
第15回学校祭 花はな祭	10 / 9 (金)	9:00~14:10 (一般公開なし)	全 校	展示見学・体験、音楽のつどい、 PTAバザー (花田養護学校3、4階)
参観日	11 / 20 (金)	12:30~13:40	全校授業参観	
	1 / 22 (金)		全校授業参観	
	2 / 19 (金)		全校授業参観 中学部バザー 高等部まどめの会	

 下諏訪向陽高等学校 ☎ 28-7582				
地域公開授業	10 / 23 (金)	13:35~15:25	全学年	5・6校時授業公開 中学生授業見学および学校評議員会に 合わせて公開*事前に教頭まで電話で申込み。

※紙面の関係上、記載されていない行事があります。ご了承ください。

生涯学習に参加してみませんか

実施機関および問い合わせ・申込先		下諏訪町立 諏訪湖博物館・赤彦記念館		☎27-1627	
事業名	事業内容	開催日時	開催場所	対象・定員・参加方法	
星ヶ塔遺跡発見100周年 記念トークショー	星ヶ塔遺跡発見の意義と中部高地の縄文文化及び日本遺産を今後どのように活かしていくのかを考える記念講演とトークショー	9月20日（日） 13:30～16:00 （予定）	下諏訪総合文化センター 大ホール	定員150名 要事前申込	
星ヶ塔遺跡現地見学会	下諏訪町の東侯国有林内にある国史跡「星ヶ塔黒曜石原産地遺跡」を見学するバスツアー。 （一部で足場の悪い山道を歩きます、歩きやすい服装で御参加ください）。	10月下旬 （日にち未定）	下諏訪総合文化センター （集合）	午前/午後1回ずつ 各回定員15名 事前申込制	
縄文体験教室	黒曜石の発掘体験や石器づくり、アクセサリづくりをとおして、縄文時代のくらしや当時の人々の知恵について学ぶ。子供を中心とする体験教室。	10月 （日にち未定）	星ヶ塔ミュージアムを予定	定員20名 詳細につきましては、決定次第ホームページ等でお知らせいたします	
第20回 島木赤彦童謡コンクール 表彰式	身近な暮らしや風土などを題材とした童謡作品の入賞者表彰式。 応募期間は10月7日(水)まで、入賞作品発表は12月中旬ごろ。	令和3年 1月23日（土） 午後2時から	諏訪湖博物館・赤彦記念館	詳細につきましては、決定次第ホームページ等でお知らせいたします	
第34回 赤彦忌	日本を代表するアララギ派歌人島木赤彦を偲び、功績を伝えていくことを目的に、式典及び講演会等を行います。	令和3年 3月27日（土） 午後1時30分から	諏訪湖博物館・赤彦記念館		

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、事業の一部を延期または中止とする場合があります。

町人権教育研修会のお知らせ

本年度のテーマ：「SNS等メディアによる人権侵害について考え、
自分なりの具体的な実践につなげよう」

日程：9月17日（木）午後2時00分～午後4時00分

会場：下諏訪総合文化センター（あすなろホール）小ホール

講演：「SNS等メディアによる人権侵害がおこらない安心して暮らせる地域社会にするために」

講師：「子どもとメディア信州」幹事 矢澤 智都枝 先生

SNS等による誹謗中傷や根拠のない無責任なうわさの書き込みや拡散による人権侵害の事例から、インターネットやメディアによる人権侵害について自分事として考える機会になることを願っています。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、関係者のみとさせていただきます。

※問い合わせ：教育こども課 生涯学習係 担当：曾根原 27-1111（内線）715

九月のこと

全国的なレジ袋の有料化が始まり約2ヶ月が経ちますが、皆さんの生活に変化はありましたか？

以前からエコバックを持ち歩いている人にとっては特段変化が感じられないことでも、その習慣が無かったけれど、この機会にエコバックを持ち歩こうと思うようになった人にとっては、日常の中で気にするべき習慣がひとつ増えたように思います。

こんな風に些細なことでも、何かを「習慣化」することは結構大変なことだと思いが、自分の日々の中で習慣となっていることが何か考えたとき、継続していつて良い習慣もあります。が、好ましくない習慣も多く見つかり、ハッとさせられました。

まさかレジ袋の有料化について書くこととして、自分の習慣について見つめ直すことになると思ってもみませんでした。が、思いがけず良い機会になりました。

何か世の中が変わろうとするとき、ただぼんやりと他人事だなぁと思って通り過ぎることが多かったけれど、これから一度自分事として考えてみることも「習慣化」していこうと思います。

が！まずは未だに買い物の4回に1回はエコバックを忘れてしまうところからどうにかしなければ…。

（小松 怜子）