

第19回 ふれあい運動会！！



5月25日(土)に恒例の伊藤小PTA主催「ふれあい運動会」が行われました。パン食い競走や、借り人競走、三輪車レースなど、毎年盛り上がるリレーの中で、新しく種目に加わったバケツリレーが印象的でした。

初めはバケツに水をなみなみと汲んで、必死に運びながらも、こぼしてばかりの子ども達でしたが、「半分くらい！」や、「バケツを渡すときに声を掛けよう！」などの応援の声を聞いて、効率的にリレーをするにはどうしたらいいか、などの活きた体験が出来たと思います。

震災以来、防災を意識したPTA行事は伊藤小に限らず他校でも増えています。皆が協力してバケツリレーに取り組めたのが、この競技を意義深くしたと思います。

現在、PTA主催の運動会を開催しているのは品川区でも伊藤小だけだそうです。このような場を大切に、参加者が増えていけば、親と子どもたちのつながりも強くなり、地域の輪も広がっていきます。

今回参加されなかった方々にも来年度は是非運動会に足を運んでいただき、より良い場を作り、味わい、広げて頂けたらと思います。
(伊藤小PTA 多地万里子 記)



夏野菜を使って 健康料理！！



~ 手羽中の甘酢煮 ~



-- 作り方 --
パプリカ 赤・黄・水菜は、それぞれ一口大にざく切りにする
にんにくはみじん切りにし、調味料を合わせておく
手羽中を水洗いし、さっと水気を切って、のんにくのみじん切りと塩・こしょうを振って、手で軽く揉み込み20分寝かす
フライパンにオリーブオイルを入れて 手羽中を敷き詰め、中火の弱火でゆっくりと両面をこんがり焼きつける
合わせ調味料を加えてふたをし、10分~15分ほど煮る
パプリカを加え、ふたをせずに煮汁が少なくなるまで5分ほど煮る
皿の回りにベビーリーフを敷き、水菜の1/2の量を真ん中に敷き詰める
の半量を水菜の上のせ、その上に、少し残して残りの水菜をのせる
の残りを皿に盛り、少し残した水菜を盛って、フライパンの煮汁をかける

- | | |
|----------------|----------------|
| <材料> | <合わせ調味料> |
| ・鶏手羽中 2本 | ・水 1カップ |
| ・パプリカ 赤・黄 1/2個 | ・鶏ガラスープ(顆粒) 小1 |
| ・水菜 2束 | ・米酢 大3 |
| ・ベビーリーフ 1つかみ | ・ワケチツ 大1/2 |
| ・にんにく 1片 | ・砂糖 大1 |
| ・塩 小1/4 | ・酒 大1 |
| ・こしょう 小1/4 | ・醤油 大1 |
| ・オリーブオイル 大5 | |

~~ コメント・コツ ~~
・鶏手羽中は、手羽元、手羽先、鶏もも肉(2枚)等、好みの部位でもよい
・酢が美味しさを引き出してくれる(穀物酢、玄米黒酢、リンゴ酢などお好みで)
・酢を加えることで、骨からコラーゲンがうまく溶け出し摂取できる
・パプリカはビタミンCやEの含有量が豊富なおえ、余分なコレステロールを排出し、生活習慣病の予防が期待できる
・ズッキーニなどもよく合うよ 2~3ミリの輪切り(太ければ半月に)で1/2本ほど、で加えて
(楽食隊 青木利幸 記)

しなQ キュー 五反田で生まれたご当地ヒーローはどれでしょう?
マブヤー クレイヴァルス ヤツルギ
正解は次号で
(倉田 記)

前号の正解 明電舎社長夫人の寄付によって建てられた小学校はどれでしょう?(正解は 芳水小学校)
< 5月号(139号)のしなQについて訂正 >

津田梅子は伊藤博文の家庭教師ではなく、正しくは伊藤家の家庭教師です。訂正してお詫びします。

近隣施設ご案内

平成25年7月

伊藤幼稚園 3775-8028 西大井5-22-8	地域園庭開放 : 9日(火)午後2時~3時 未就園児交流会: 10日(水)事前登録の方のみ
滝王子児童センター 3771-3885 大井5-19-14	サマーサマーフェスタ2013 滝王子の夏祭りがやってきた!夏に負けない熱い夏祭りにしよう! 活動日: 20日(土) 時間: 午後4時~午後7時 乳幼児サンサンプール 滝王子児童センターの大きなプールで、思い切り水遊びを楽しもう! 活動日: 24日(水)~9月7日(土)(日曜、天候の悪い日を除く) 時間: 午前10時30分~午後3時 対象: ギョウチュウ検査結果が陰性の、乳幼児親子 館長杯卓球大会 活動日: 12日(金) 時間: 小学生の部 午後3時30分~午後4時30分 中学生の部 午後4時30分~午後5時30分 対象: 小学生以上 *詳細は滝王子児童センターのお知らせ7月号をご覧ください。
キッズ館いとう 3771-1311 西大井6-13-1	*行事予定については、キッズ館いとうのお知らせをご覧ください
大井図書館 3777-7151 大井5-19-14	1. 定例休館日: 1日(月)、11日(木) 2. 館内整理・臨時休館日: 15日(月)~19日(金) 3. おはなし会: 毎週火曜日 午後3時~ 4. 雑誌リサイクル: 13日(土) 午前9時~ 5. 開館時間: 火・水・木・金・土曜日 午前9時~午後8時 日・月曜日 午前9時~午後5時
ウェルカムセンター原・交流施設 5742-4660 西大井2-5-21	1. 申請受付時間: 午前9時~午後4時 施設のご利用には団体登録が必要です。 2. 休館日: 17(水)毎月第3水曜日 3. 開館時間: 午前9時~午後9時 (夜間の利用がない場合は午後6時に閉館します) 4. 施設案内: 多目的室(2室)、講習室(2室)、スポーツ室、グラウンド、交流サロン
西大井いきいきセンター 5718-1330 西大井2-5-21	《ご利用案内》 1. ご利用できる方 区内在住の60歳以上で利用券をお持ちの方。 初めてご利用される方は住所と生年月日が確認できるものをお持ちください。利用券をおつくりします。 2. 休館日: 日曜日および祝祭日 3. 入浴サービス: 毎週水曜日および金曜日 正午~午後4時 《マッサージサービス》 実施日: 25日(木) 抽選日: 18日(木) 《グループ活動》 活動内容 ・カラオケ ・舞踊 ・詩吟 ・民謡 ・ウクレレ ・囲碁 ・ダンス ・書道 ・墨絵 ・体操 ・映画会 ・フラダンス ・民踊 ・三味線 ・グラウンドゴルフ ・小唄 《こうほうえん夏祭り》 開催日: 20日(土)

古紙を配合した紙を使用しています