



笹賀の世帯数・人口	
世帯数	4,702 世帯
人口	10,689 人
男	5,407 人
女	5,282 人
(令和5.9.1 現在)	

親子の料理教室 —7月27日開催—



今年の夏は例年になく猛暑の日が続きました。夏休み中、子どもが外で元気に遊ぶことも危険を伴うほどで、家の中で過ごすことが多かったのではないのでしょうか？

そうになると、どうしても冷たい飲み物や冷たい菓子などの間食を摂りすぎて、食事も偏る悪循環になりがちです。

今回の料理教室は、初めて参加した小学生の親子6組に、南部保健センター管理栄養士の寺島恵那さんから間食についてのお話がありました。

「間食はおやつとお菓子を食べる」ではなく、間食の基本は食事で摂りきれなかったものの「補食」です。

子どもにもわかりやすく市販のお菓子や飲み物を用いて、間食のエネルギー量の説明がありました。目安は200〜250kcalだそうです(クッキー1枚約50kcal)。

成長期の体づくりのためにお菓子の食べ過ぎには気をつけ、バランスの取れた食事が大切になります。

笹賀地区食生活改善推進員の竹内さん、林さん、柳澤さんの指導で調理スタート。

①ラップのり↓ごはん↓具材(ハムレタス、ツナインゲン(2種類)の順番にのせ、ラップごと折りたたみ半分に切る。

本日の献立

- ①おにぎらず
- ②うま味たっぷり 具だくさんみそ汁
- ③ミルクゼリー オレンジソース
- ④ロシアクッキー

②だしの煮干しは取り出さず、切り干し大根(戻し汁ごと)、玉ねぎ、にんじん、エノキ、小松菜、すりおろしニンニク、みそ、仕上げにトッピングするカリカリに炒った油揚げで完成。

③ゼリーは粉寒天、ソースは100%オレングジューズ、砂糖、片栗粉で作る。

④白すりごま入りのクッキー生地を丸め、へこませた真ん中にイチゴジャムをのせオーブンで15分焼く。



限られた時間の中で4品は大変でしたが、みんなで協力し楽しく調理できたので達成感も

うで、手際よく一生懸命調理していました。そして、完成した料理の中で最初に食べ始めたのが具だくさんみそ汁。野菜がたくさん入ったみそ汁をモリモリと食べていたので感想を聞いたところ「美味しい」と、とてもいい笑顔で答えてくれました。

自分で作ったものを食べることは一番の食育だと痛感しました。

お母さんも「下に小さな子がいるので、家でこれだけのものを一緒に作るとなると、材料の準備から調理は大変なので、今回のような機会はありがたいです」と



ひとしお。お母さんと一緒に参加した菅野小学校3年生の齋藤優太くんは、普段もお手伝いをしてるよ

話していました。暑さは食欲不振の原因となりますが、今回作った具だくさんみそ汁は、疲労回復の効果があるニンニク、菌ごたえがありカルシウム豊富な煮干しや切り干し大根などの食材で食欲増進も期待できます。そして、寒い季節には体の中から温めてくれ風邪予防にもなります。

食へることは生きること！食の大切さを改めて感じる機会となりました。

自分で作ったものを食べることは一番の食育だと痛感しました。

お母さんも「下に小さな子がいるので、家でこれだけのものを一緒に作るとなると、材料の準備から調理は大変なので、今回のような機会はありがたいです」と

グラウンドゴルフ大会

9月10日(日) 笹賀地区親睦グラウンドゴルフ大会が4年ぶりに開催されました。猛暑の中、熱中症に気を付けながら100人が熱戦を繰り広げました。

【成績】

個人入賞

- 優勝 竹田 博司
- 準優勝 瀧澤 武美
- 第三位 矢島 安夫

町会入賞

- 優勝 神戸新田
- 準優勝 上三子
- 第三位 菅野

ベルの音色に魅せられて

笹賀公民館でハンドベルの体験教室を日本ハンドベル連盟の森本俊子先生（長野市）の指導で、全3回開催しました。

ハンドベルは、教会のタワーベルの曲を練習するために開発された楽器です。大きなベルを鳴らすと、周りの住民に迷惑がかかるので、コンパクトに練習するのに便利だったと思います。日本には馴染みがなく、楽器もアメリカ、ヨーロッパを中心に普及しました。日本ではクリスマスに聴こえてきます



が、まだまだ一般には普及されずマイナーな楽器です。

日本でも十数年前に、プリマ楽器という会社とアプリという薬品会社の共同により純国産のベルが開発されました。一般に普及しているミュージックベルとは異なり重厚さ、音の深みはより深いものがあります。快いベルの響きは聴く人の心を癒やしてくれます。

ハンドベルは打楽器なので、誰にでも演奏できる楽器です。中学校や小学校の音楽でも取り上げてもらえれば、きょうと子ども達の心の琴線に触れると思います。

このハンドベルの音色が、より身近な公民館から発信され、笹賀から今井神林、松本の西南地区、松本市全体に広まって、芸術館の様な大きなホールばかりでは無く、手の届く誰もが楽しめる楽器になればと思います。

中学校の生徒とも一緒に演奏できる機会も計画されています。

楽器も高価なもので、なかなか個人での購入は難しいですが、市内公民館でも地区で購入して楽しんでいる地区も



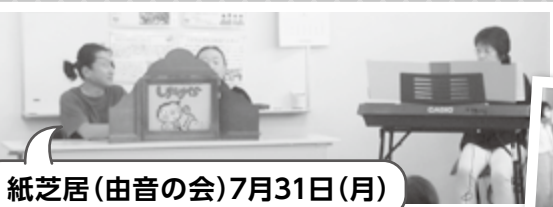
あります。

聴く側ではなく、演奏する（演奏者をリンガーと言います）サークルとして、仲間が増えて、笹賀地区にベルの音色が響く、それが美しい地域づくりに繋がることを願います。

サークルでは、大勢の参加をお待ちしています。



イッカデサーカス
ジャグリングパフォーマンス&体験教室
JDS(ジャグリングドット信州) 8月19日(土)



紙芝居(由音の会)7月31日(月)



人形劇燕屋
8月10日(木)

2023 \ 笹賀 / 4年ぶりの夏



子ども会お楽しみ会(子ども会) 8月26日(土)

