

子育て王国そじゃ



左から三上さん、永尾さん、神田さん

インタビュー Interview

輝いている人
食の力で笑顔になつてほしい



地元と開催地（島根県）の食材を組み合わせて高校生が創作料理の出来栄を競う「食の縁結び甲子園」。第3回大会が11月10日に開かれ、三上智紗都さん、永尾奈月さん、神田佳奈さんのチームが出場した。大会への出場は、総社高校から2年連続。全国45校、110チームから応募があり、中国ブロック代表の座を書類審査で射止めた。チーム名は「ハレマチガールズ」で、出品料理は「ハレマチ和膳」。タケノコとシジミを使ったおこわ、ピーチポークでシイタケを巻いた包み焼き、赤米粉を生地に練りこんだ白桃のクレープなど、9品目で構成し、勝負に挑んだ。調理の制限時間は50分。練習のときには一度も収まらなかったが、本番では時間内に収め、納得

のいく料理ができた。優勝は逃したが、「3人で協力しながらできたし、これまでより仲良くなれた」と、表情に悔いはない。7月の西日本豪雨の直後に大会出場を決意。メニューの決定までは試行錯誤の連続だった。市内や真備町の人を元気づけようと、材料に被災地の特産品などを使用した。猛暑の中、ボランティアにも駆けつけ、泥かきや支援物資の仕分けなどに汗を流した。「被災した人に元気を与えられる料理を作れたかった。食の力で笑顔になつてほしい」と口をそろえる。4月からは3人とも大学に進学する。夢は管理栄養士やパティシエなどで、料理との関係は続く。彼女たちのがんばりは、復興への大きな一歩になつたはずだ。

三上智紗都さん 永尾奈月さん 神田佳奈さん
（総社高校）

「食の縁結び甲子園」全国大会に出場した

親育ち応援学習プログラム



秦小学校の人権研修会で行った親育ち応援学習プログラム。メディアやスマートフォンとの関わり方を親子で学んだ



チュッピー子育てほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。



問い合わせ こども課 子育て支援係 ☎②8268

学校給食 おすすめレシピ

サワラのネギソースかけ



●材料（4人分）

- サワラ切り身…4切れ、●ネギ…3本程度、●ショウガ…1かけ、●塩…少々、●調味料…しょうゆ=大さじ1と1/2、みりん=大さじ2、料理酒=大さじ1

●作り方

- ①ネギは小口切り、ショウガはすりおろす。
 - ②サワラに塩を振ってから焼く。
 - ③調味料と水大さじ2を弱火から中火で加熱する。ふつふつしてきたら①を加え、ネギがしんなりしたら火を止める。
 - ④②に③をかける。
- その他の献立 ピースごはん、牛乳、若竹煮、五色あえ