

7月12日(日)～19日(日)に300年の歴史と伝統を誇る幸手夏祭り八坂祭が開催されました。祭りの期間中は暑い日が続きましたが、各町の参加者の気迫、お客さんの声、全てが一つになって暑さに負けない大盛況の祭りになりました！



大杉ばやし

7月5日(日)に高須賀地区で大杉ばやしが行われました。当日は地域の人や幸手小学校の生徒たちが、地域の繁栄や悪疫退散などを祈って演奏しました。参加した生徒は「たくさん練習したので、うまくできた」と話してくれました。

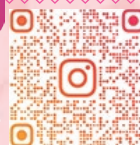


ささら獅子舞

7月12日(日)に松石地区でささら獅子舞が行われました。当日は地域のお宅を獅子が回り、神社で迫力のある舞を奉納し、家内安全、五穀豊穡などを祈願しました。地域の伝統を感じるイベントとなりました。



動画公開中！



児童館「お仕事体験」

7月23日(木)、28日(火)、8月7日(金)に児童館でお仕事体験が行われました。日ごとに消防士、美容師、警察官の仕事を体験することができました。「消防士の服は思ったより重かった」、「美容師のはさみの持ち方が違うから切るのが難しかった」、「鑑識体験で自分の手形が浮かび上がってきて面白かった」などと話してくれました。



▲防火服着用体験



▲髪切り体験



▲鑑識体験

わたしの夢！

今月の担当は 幸手小学校



夢「プロ野球選手」
6年 加藤 陽智

理由は、テレビで阪神タイガースの試合をやっている甲子園球場を見て、自分もそこでプロになって甲子園球場で試合をやりたいと思ったからです。



夢「プロ野球選手」
6年 山口 蒼太

理由は、侍ジャパンのメンバーになって活躍し、チームで優勝して未来の子供たちに夢を与えて野球をしてくれる人を増やしたいと思ったからです。



夢「電車の運転士」
6年 松田 伊織

小さい頃から電車が大好きで、よく乗っていました。みんなを安全に目的地まで送ることができる運転士さんになりたいです。そして、みんなが笑顔で乗ってくれると嬉しいです。

がんきアップメニュー

今日は
鮭のホイル焼き
～チーズをのせて～



1人前298kcal
たんぱく質20.7g、塩分1.0g



今月は低栄養予防メニューのご紹介です。身体を動かすためのエネルギーや筋肉を作るたんぱく質の不足を予防するために、今回は1食でたんぱく質が20g 摂れる1品となっています。低栄養になると、免疫力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、筋肉量が減ることで転倒や骨折のリスクも高まります。エネルギー源となる主食(お米、パン、めんなど)やたんぱく質を多く含む食品(肉、魚、卵など)を1日3食積極的に摂りましょう。

【材料】(2人分)

鮭	2切れ
塩	少々
たまねぎ	1/2個
にんじん	60g
ピーマン	1個
しめじ	20g
ミニトマト	4個
じゃがいも	1個
バター	10g
チーズ	30g

【作り方】

- ①鮭に塩をふり、5分程置いたら、余分な水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②玉ねぎとにんじん、ピーマンを薄切りにする。
- ③しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ④ミニトマトはへたを取り、じゃがいもは一口大の大きさに切る。
- ⑤アルミホイルにバターと①～④をのせ、チーズをかけたら、ふんわりと包む。
- ⑥フライパンに水を入れ、⑤をのせる。
- ⑦蓋をして、中火で10分蒸し焼きにしたら完成。