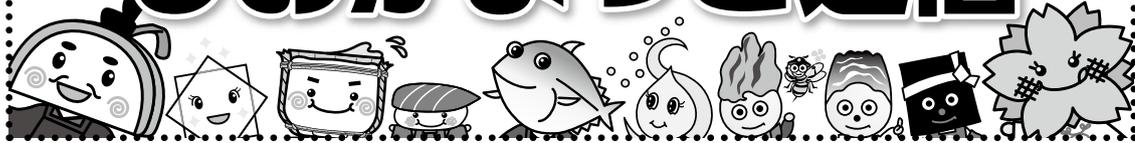


しおがまっこ通信



第3号 平成28年12月
 発行/塩竈市政課
 〒985-8501塩竈市旭町1-1
 電話 022-355-5728
 FAX 022-367-3124
 対象小中学生 2,505人
 小4:401人 小5:408人
 小6:414人 中1:445人
 中2:416人 中3:421人
 (H28.11.30時点)

皆さんは神楽を見たことがありますか？

神楽は、神様にささげる音楽や踊りで、鹽竈神社には、約650年前の室町時代に神様に馬を差し上げたときに神楽が演じられた記録が残っています。

市内では、鹽竈神社のお祭りなどで「鹽竈神楽」が演じられており、現在の型は、明治から大正期にかけて完成したものです。この伝統を受け継いでいくため、昭和初期に鹽竈神楽保存会が結成されました。

また、貴重な文化財を保護・活用し後世に継承するため、鹽竈市は平成22年に、鹽竈神楽を無形民俗文化財に指定しました。鹽竈神社の舞殿で見る鹽竈神楽は、悠久の歴史を感じることができます。お正月に鹽竈神楽を見てみませんか？



鹽竈神楽の舞の基本

祈禱の舞	基本の舞で、舞台の四方を清めて、もろもろの安泰を願う舞
所作の舞	五穀豊穰、商売繁盛、豊漁祈願の舞
獅子舞	悪魔払い、火伏せ、息災延命を祈る舞で、親子獅子舞は子どもの健やかな成長を願う舞

しおがま ゆうめい
塩竈の有名
なものって
なあに？

しおがま かぐら

鹽竈神楽 (市指定無形民俗文化財)



さんちゅうきょうど げいのう ぶ
三中郷土芸能部
 右)部長 柴田ひとみさん(2年)
 左)部員 青柳大樹さん(2年)



神楽を見ることで、ご利益が授かります！たくさん見て、良い1年にしましょう！

伝統をつなぐ

第三中学校郷土芸能部と第三小学校郷土芸能クラブは、鹽竈神楽保存会の指導を受け、伝統を受け継いでいます。

第三中学校郷土芸能部の部長・柴田ひとみさんは、「役によって演じ分けるのが難しいですが、うまくできたときはとてもうれしいです。自信を持って演じられるようになることが目標です」とのこと。また、青柳大樹さんは、「舞台上で歓声や笑い声が聞こえるとうれしいです。今後の目標は『一本剣舞』という舞を覚えることで」と話してくれました。



さんちゅうきょうど げいのう ぶ
三小郷土芸能クラブ



さんちゅうきょうど げいのう ぶ
三中郷土芸能部

12月3日に開催された「鹽竈市歳末たすけあい芸能祭」では、郷土芸能部と郷土芸能クラブが立派に舞台を務め、観客席からは笑い声や拍手が溢れました。

鹽竈神楽を見るには？

鹽竈神社への奉納

- 12月31日~1月1日 歳旦祭
- 2月3日 節分祭
- 3月10日 帆手祭
- 4月第4日 花まつり
- 5月中旬 御神田御田植祭
- 7月10日 鹽竈神社例祭
- 7月第3月(海の日) みなと祭
- 10月第2月(含めた)(日) 鹽竈神社講社大祭
- 11月15日 七五三詣
- 11月23日 新嘗祭・初穂曳

ほかの神社への奉納

- 7月5日 御釜神社例祭前夜祭
- 7月第4日 祓ヶ崎稲荷神社例祭前夜祭

食べるってとっても大事！

朝ごはんは1日の最初の大事なスイッチ！

皆さんは今、体が大きく成長する大事な時期です。しっかりした体をつくるためには、毎日の朝・昼・夜の3度の食事がとても大切です。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。皆さんも、改めて給食や普段の食事について考えてみませんか。

「食欲がない」「起きられない」「ダイエット中だから」という理由から、朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんには胃袋を満たすだけではない、重要な役割があります。

脳のエネルギー補給

脳は睡眠中も休みなく働いているため、朝の脳はエネルギー不足。このまま1日を始めてしまうと、頭がぼんやりして元気が出なかったり、授業に集中することができなかつたりします。

体温を上げる

朝ごはんを食べないと、体温が下がったままなので、体が重く感じたり、だるさや疲労感が残ったりします。

肥満を防ぐ

朝ごはんを食べないと、ほかの食事や間食が増えてしまいがち。また、空腹時間が長くなると、体は栄養をため込もうとするため、太りやすくなります。

ドヨーン…

元気がないね。もしかして、朝ごはん食べてない？



朝は食欲がなくて…



朝ごはんは脳のエネルギー！朝ごはんを食べると、体のスイッチが入り、勉強や運動に集中できるのでおじやる！



朝ごはんを食べるための秘けつは…

ゴソゴソ…



なるほど！

次の日の朝

いただきま〜す！



朝ごはんをおいしく食べる秘けつは…早寝・早起き・朝ごはん



夜ごはんを早めに食べる



お風呂にゆっくりとつかる



夜遅くまでのテレビやゲームを控える

早寝！早起き！

そうすると…

朝ごはん！

いただきま〜す！



朝ごはんをおいしく食べるためには、お腹が空いていることが大切です。

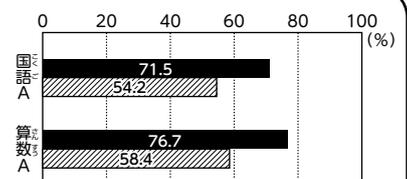
そのためには、夜ごはんを早めに食べて、早寝・早起きをするようにしましょう。お風呂にゆっくりとつかると眠りにつきやすくなります。

反対に、スマホやテレビ、ゲームなどは、眠りにつきにくくなり、ついつい夜更かししてしまうので控えましょう。

こんなデータも…

文部科学省による「全国学力・学習状況調査」では、朝ごはんをきちんと食べる習慣がある学生ほど、テストの正答率が高い傾向にあることが分かりました。

また、体力テストの結果も、朝ごはんが良い影響を与えています。



文部科学省：平成27年度全国学力・学習状況調査

■ 朝ごはんを毎日食べる人
▨ 食べていない人

給食は栄養バツグン！ だけど…

給食の献立がどのように決まっているか知っていますか？
普段、何げなく食べているかもしれませんが、給食の献立は、実はいろいろなことを考えて作られています。
栄養満点でおいしい給食の献立について、栄養士さんに教えてもらいました。

献立を考える栄養面のポイント

- 必要な栄養量を満たすように、使用する食材の種類や量を考えます
- 栄養バランスや彩り、味の組み合わせなどを考えます
- 食べ残しの量から、不足している栄養素を調べ、それを献立作りに生かします



浦戸小学校の
栄養士
岩本幸子さん

嫌いなものが少なくなるように献立を工夫しています。完食してもらうことが目標なので、食べ残しが少ないと、とてもうれしいです。
また、行事にちなんだ料理や郷土料理など、家庭で食べる機会が減ってきている献立を取り入れて、地域の食文化に触れてもらえるように考えています。
市内の栄養士で新しい献立の開発にも取り組んでいます。「こんな給食が食べたい！」というアイデアがあったら、ぜひ教えてください！



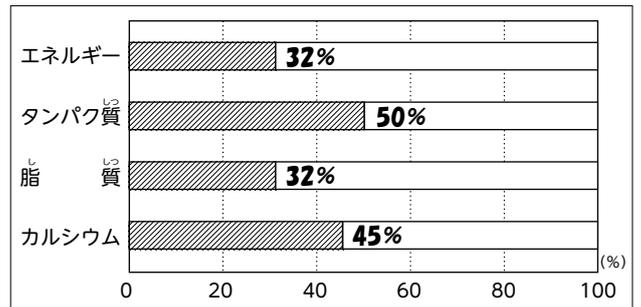
こんなに考えて作られているのだから、給食を残さず食べていれば、栄養はバッチリだね！

いや、それはどうかな。下のグラフは1日に必要な栄養量を100としたときの、給食で取る栄養量の割合でおじゃる。

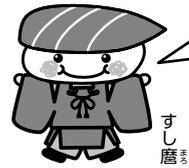
皆さんが健康に過ごすために必要な栄養量は、年齢や性別ごとに国が基準を示しているからおじゃる。



源 ねりかま



※中学生男子の場合



給食では1日の必要量の1/3~1/2の栄養が取れるんだ！じゃあ、朝ごはんと夜ごはんで残りの栄養を取らないとね！

塩竈の良さを再発見！

「ふるさと給食」

ふるさと給食は、塩竈の特性を生かし、魚や練り製品などの地場産品を取り入れたメニューで、学校の栄養士・栄養教諭が平成元年ころから取り組んできました。

開始当時からある「しおがまサラダ」や「マグロのオーロラ煮」は、もしかすると、皆さんのお父さんやお母さんも小中学生のころに食べていたかもしれません。

ふるさと給食のレシピは「広報しおがま」に掲載しており、1月号では大人気の「マグロのオーロラ煮」を紹介しします。



「ふるさと給食」人気ランキング

- 1位 しおがまサラダ
- 2位 マグロのオーロラ煮
- 3位 しおがま汁

平成27年度食事についてのアンケート調査より

簡単朝ごはんレシピ

「五目納豆丼」



材料 (2人分)

- 温かいご飯…茶碗2杯 (300g)
- 納豆……………2パック
- ちりめんじゃこ…5g
- 細ねぎ……………4本
- しば漬……………10g
- しょうゆ…大さじ1/2
- 焼きのり……………適量

作り方

- ① ちりめんじゃこは熱湯を回しかける
- ② 細ねぎは小口切りにして、しば漬は細かく刻む
- ③ 納豆にしょうゆを加えてかき混ぜる
- ④ どんぶりにご飯を盛り、のりをちぎって散らし、①~③を彩りよくのせる

いつもの納豆ごはんが変身！



桜葉子 姫

ミニクイズ！

- Q1 「しおがま汁」に入っている魚は何でしょう？
Q2 マグロのオーロラ煮の料理名の由来は何でしょう？

答えは次のページです！

未来へ羽ばたけ！ しおがまっ子！

みんなで跳んで、きずなを深める！ 「Webなわ跳び広場」

県の教育委員会では、児童の運動習慣の確立と体力・運動能力を高めるため、県内全小学校を対象に、いつでも何度でもチャレンジできる「Webなわ跳び広場」を開催しています。今年12月から来年2月にかけて行われる後期の「長なわ跳び大会」に参加予定の第一小学校と玉川小学校の皆さんに意気込みを聞きました！



第一小学校



後藤真子さん
(4年1組代表)

名取七海さん
(6年2組代表)

クラス全員でベストを尽くしてどんどん記録を更新していきたいです。また、昨年の6年生が県内1位の記録だったので、負けられないように頑張りたいです。

玉川小学校



橘川陽菜さん
(6年2組キャプテン)

星梓恵南さん
(6年1組キャプテン)

県の担当者からのコメント



スポーツ健康課学校安全体育班
八島 信さん

長なわ跳びのポイントは、みんなで「かけ声」をそろえることです。「かけ声」がそろえば「気持ち」がそろい、記録が伸びること間違いなし！

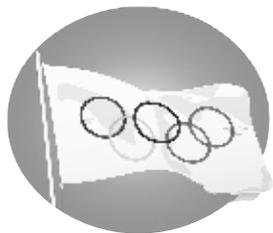
クラスみんなで取り組み、心も体も温まるので、冬の寒さに負けずチャレンジしましょう。

優勝を目指し、クラスごとにほとんど毎日練習しています。楽しく、悔いのないように頑張ります！また、6年生で最後の参加なので、良い思い出にしたいです。

ランキングは随時更新されています！

元気アップみやぎっ子

検索



みんなの大先輩・大元選手からのメッセージ

今年8月に開催されたリオデジャネイロオリンピック、ボート競技(男子軽量級ダブルスカル)に初出場した本市出身の大元英照選手に、しおがまっ子へのメッセージなどを伺いました。



オリンピックに出場した感想は？

これまでの集大成という思いで臨みましたが、目標としていた決勝に進むことができず、15位という結果で残念でした。

しかし、たくさんの方が応援してくれたのがとてもうれしく、力になりました。



しおがまっ子へメッセージをお願いします！

小学生くらいの年齢だと「夢」を持つことは難しいですが、いろいろなスポーツに触れ、目標に向かって頑張っていけば必ず達成できると思います。自分の特技など何でもいいので、一つのことに強い気持ちを持って頑張ってください。

座右の銘

「何かを得るためには失うものもある」

こたえ

- ①タラ、サンマ(サンマはつみれに入れてあります)
- ②「オーロラ」はフランス語で明け方を意味します。ソースのオレンジ色が朝焼けの空の色に例えられています。