

わんぱく学校 ～海まで歩こう～

今年度は11月13日に国分寺駅から野川流域を二子玉川駅まで、12月4日に二子玉川駅から多摩川流域を多摩川スカイブリッジまでの約45kmを完歩しました。

《野川編》

34人のわんぱく学校生が7班に分かれて、国分寺駅を朝7時30分に出発。野川の源流はどこ？というクイズに始まり、野川に生息する鳥の観察、橋、鉄橋をくぐりながら進み、野川に足を入れてお弁当を食べたり、川の中の飛び石に挑戦したりしながらゴールを目指しました。青少年地域リーダーも参加し、わんぱく学校生が安全に完歩できるようサポートしました。



《多摩川編》

12月に入り、気温も低い中、二子玉川駅まで電車で移動、前回のゴール地点からスタートし、ゴールを目指しました。川岸を歩く野川と違って川幅も広く、ほとんど河川敷を歩いていくコースでしたが、令和元年の水害の爪痕があちらこちらに残っており、下流では水害対策の工事をしているところもありました。河口近くになるにつれ、潮のにおいや岸辺近くで見るボラの群れで海を感じながら、全員がゴールの多摩川スカイブリッジまで完歩しました。



今回、わんぱく学校生が解いたMissionをいくつか紹介しますので、ぜひ挑戦してみてください。
※クイズの答えは4ページ下部をご覧ください。

【Mission1】

丸山橋の秘密を暴け！洪水になりそうな時にこの橋はどうなるか？

- ① 橋が沈む
- ② 橋が封鎖され壁ができる
- ③ 丸山橋なんてあった？

【Mission2】

武蔵野公園と野川公園の間を走る電車は何線か？

- ① 西武多摩川線
- ② 西武新宿線
- ③ 西武多摩湖線

【Mission3】

新多摩川橋の先で君たちを迎えてくれる動物は何か？

※わんぱく学校は、社会教育課の事業です。市内在住の小学5・6年生が対象で「連帯」「創造」「実践」をテーマに、体験学習や班活動を通して感受性・人間性を伸ばし、青少年地域リーダーとしての資質を育てる学校です。

問合せ 社会教育課 ☎ (042) 574-4044

学校給食を味わおう♪給食レシピ♪



鯖と大豆のみそがらめ

(1人当たり 185kcal)

ごはんが進む味付けです。ほかの魚でもアレンジできます。ご家庭でもぜひ作ってみてください！

《材料》4人分

鯖2cm角切り	225g	【みそだれ】	赤味噌	20g
しょうゆ	8g	砂糖	10g	
酒	5g	みりん	10g	
生姜	3g	酒	10g	
片栗粉(魚用)	30g	だし汁	10g	
大豆(乾燥)	50g			
片栗粉(豆用)	20g			
揚げ油	適量			

《作り方》

- 1 下準備
 - ① 大豆(乾燥)は、水に漬けて、柔らかくなるまで茹でておく。生姜はすりおろす。
 - ② 鯖は、しょうゆ・酒・生姜で下味をつける。
- 2 みそだれを作る
小鍋に、みそだれの調味料を全て入れ、火にかけ、沸騰したら火を止める。
- 3 1の大豆と鯖に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- 4 2のみそだれに、揚げた3を絡めて出来上がり。

この日の給食は、焼きおにぎり、鯖と大豆のみそがらめ、ミニトマト、きのこ汁、牛乳でした♪



小学校給食のレシピはクックパッドにも掲載しています。ぜひご覧ください！
ホームページアドレス <https://cookpad.com/kitchen/16684637>



給食レシピ

問合せ 学務課 ☎ (042) 574-4042

武蔵国分寺跡史跡指定100周年記念メニュー 小学校給食「七重塔パン」



今年度は、武蔵国分寺跡が国の史跡指定を受けて、100周年の節目の年でした。小学校給食では100周年を記念して、武蔵国分寺の七重塔をイメージした手作りパンを10月に提供しました。

当日は、給食室の調理員さんが“パン職人”となって、一つ一つ七重塔になるように成型しました。



串付きのウインナーに、パン生地を巻き付けます。持ち手の部分の串が塔の相輪を表します。



七重になるように、パン生地に調理用ばさみで切り込みを入れます。切り込みの角度に気をつけます。



\\焼き上がり\\

立てるとより七重塔のように見えます。

子どもたちは、七重塔パンを興味深く見ながら喜んで食べている姿が印象的でした。史跡について知るきっかけにもなりました。

【この日の給食メニュー】

- ・七重塔パン
- ・ポークビーンズ
- ・大根サラダ
- ・手作りドレッシング
- ・牛乳

問合せ 学務課 ☎ (042) 574-4042

マイ スクール トピックス My school topics

国分寺市立第十小学校 体力向上の取組

問合せ 学校指導課 ☎ (042) 573-4374

第十小学校では、昨年度よりコーディネーショントレーニング地域拠点校の指定を受け、体力向上を目指した取組の充実を図っています。体育科の授業では学習内容の工夫をすするとともに、体づくり運動として取り入れています。脳と体幹を刺激する運動を取り入れることで運動能力の向上が期待されます。児童会活動では、体育委員会の子どもたちがトレーニングの動きと高まる能力について紹介する動画を作成し、集会で視聴しました。

また、運動会後には「ハッピーダンス・ノリノリプロジェクト」を企画し、各学年が運動会で発表したダンスを休み時間に全校で踊りました。

このような取組が評価され、昨年度には、東京都教育委員会より「令和3年度 子供の体力向上推進優秀校」として表彰されました。今後も、子どもたちが体を動かす楽しさや心地よさを感じられるように活動を工夫し、体力向上への取組を続けていきたいと考えています。



コーディネーショントレーニングの様子