教育委員会だより

あんな活動 こんな活動

文化発表会に 玉井 陸斗 選手がサプライズで登場! 高司中学校

高司中学校OBで、パリ五輪高飛込競技銀メダリストの玉井陸斗選手が、同中学校の文化発表会にサプライズ来校しました。玉井選手は生徒たちからの質問に快く応じ、生徒は世界屈指のアスリートとの貴重な時間を過ごしました。

得意な教科は?

国語です。今も高司中学校にいる畠山先生に教えていただきました

座右の銘は何ですか?

「勇気は一瞬、後悔は一生」です

どんなことを考えて練習していますか?

ただやるだけではなく、何をすればもっと上手くなれるかを計算して、明確に取り組むことが大事だと考えています

サイバー犯罪防止教室 宝塚第一中学校

10月9日、県警察サイバーセンターの本田 英理警部補がSNSなどを利用した詐欺の手口や注意点を具体例とともに解説し、生徒たちは身近な問題として真剣に聞き入りました。犯罪への意識が高まる有意義な機会となりました。

英語祭（English Festival）

中学生の英語力向上を目指す英語祭を10月18日に開催。市内12校から代表生徒67人が参加し、英語で表現力豊かにスピーチや寸劇を行い、会場を盛り上げました。今後も自信を持って学習を続けてくれることを期待しています。

宝塚市の おいしい 学校給食レシピ

かきチゲ

かきは消化が良く、栄養価が高いため、「海のミルク」とも呼ばれる冬の食材です。キムチとごま油を使うことで、独特の臭みを抑え、食べやすくなります。寒い日に体を温めるのにぴったりの料理です。

<1人あたり>エネルギー98kcal たんぱく質5.6g 脂質3.1g 塩分2.2g

材料（4人分）

	かき	120g		水菜	50g
	酒	小さじ1		ごま油	小さじ1
A	ニンジン	5cm分		だし汁	3カップ
A	白ネギ	1本	B	うすくちしょうゆ	小さじ1
A	白菜キムチ	100g	B	こいくちしょうゆ	大さじ1
	エノキタケ	1/2パック	B	コチュジャン	小さじ2
	豆腐（木綿）	1/2丁（200g）	B	本みりん	小さじ1

Point キムチは商品ごとに味が異なるので、調味料は少なめから調整してください

作り方

①かきは塩水の中で軽く洗って、ざるにあげて酒をふる。

②ニンジンは短冊切り、白ネギは斜め薄切り、キムチは大きければざく切りにする。エノキタケは石づきを切り落として、長さを半分に切る。豆腐は大きめのさいの目切り、水菜は3~4cmの長さに切る。

③ごま油を熱してAを炒め、しんなりしたら、だし汁を入れてふつふつとするまで煮る。

④エノキタケ・豆腐を入れてBを入れる。

⑤煮立ったらかきを入れる。かきがぷっくりと膨らんで上に浮いてきたら、水菜を入れて仕上げる。

問 学事課（☎77・2039 FAX71・1891）