

創立 40 周年記念
令和 6 年度

第39回『新春書き初め大会』入賞者

第39回新春書き初め大会の審査会が、1月18日(土)に会議室で開催されました。今年は113点もの応募をいただき、審査員の皆様による熱心な審査が行われました。掲載作品以外の応募作品は、ホームページにて2月28日(金)午後8時まで公開中です。ぜひ素晴らしい作品の数々をご覧ください。

中一 武蔵野の春 大野新奈	優秀特選 中学1年生 大野新奈さん	小六 希望の朝 三上晶	優秀特選 小学6年生 三上晶さん	中一 武蔵野の春 宮田結衣	審査委員会賞 中学1年生 宮田結衣さん	小四 大きな夢 朝倉楓葉	大会賞 小学4年生 朝倉楓葉さん	中二 武蔵野の春 甲斐伊織	会長賞 中学2年生 甲斐伊織さん
------------------------------	----------------------------------	----------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------------------

賞	氏名(受付No.)	学年
会長賞	甲斐 伊織	中学2年生
大会賞	朝倉 楓葉	小学4年生
審査委員会賞	宮田 結衣	中学1年生

賞	氏名(受付No.)	学年
優秀特選	三上 晶	小学6年生
優秀特選	大野 新奈	中学1年生
特選	齋藤 晴	年中

賞	氏名(受付No.)	学年
特選	辰巳 天音	小学4年生
準特選	小池 南	小学2年生
準特選	須賀谷晴香	小学6年生

連雀住協健康づくり推進委員会

子どもと作る節分レシピ

レシピ作成：三鷹地域活動栄養士会

節分は「立春、立夏、立秋、立冬」の各季節の始まりの前日で年に4回あります。豆をまいたり年の数の豆を食べたりすることで、厄除けをして福が来るように考えられたと言われています。神様がいらっしゃる方に向けて食べる海苔巻きは「福を巻き込む」として好まれます。大豆やイワシ、こんにやくなども縁起の良い食べ物とされています。

関東地方では、けんちん汁を節分に食べる地域もあります。肉や魚を使わず、だしは昆布やシタケでとり、野菜や豆腐をごま油で炒めるのがポイントです。野菜たっぷりの汁と巻くのが簡単な海苔巻きで福が来ますように！

そばろとお豆の海苔巻き



■材料(3本分)

ごはん 300g
むき枝豆 30g
焼き海苔 全形3枚
鶏ひき肉 200g
A しょうゆ 小さじ4
砂糖 小さじ1
卵 2個
B 砂糖 小さじ1
塩 少々
油 少々

■作り方

- ① 鍋にAを入れて混ぜ、中火でひき肉にしっかり火を通して鶏そばろを作る。Bの卵はボウルに割りほぐして砂糖と塩を混ぜ、油を温めた小鍋で加熱しながら菜箸で混ぜて炒り卵にする。
- ② ごはんを枝豆と①の鶏そばろと炒り卵を混ぜて3等分にする。ラップの上に焼き海苔をおき、巻き終わりの3cmを残して具入りのごはん1/3のをせて手前から「の」の字になるように巻く。
- ③ ラップで包み、巻き終わりを下にして少し置いてから切り分ける。

(1本分の栄養価 エネルギー 358kcal たんぱく質 21.3g 食塩相当量 1.5g)

けんちん汁



■材料(4人分)

木綿豆腐 200g
里芋 150g
にんじん・大根
こんにやく・ごぼう
..... 各100g
ごま油 小さじ2
だし汁 600ml
みりん 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
塩 少々
小ねぎ 適宜

■作り方

- ① 豆腐は手でひと口大にしてキッチンペーパーで水気をとる。里芋、にんじん、大根は半月やいちょう切り、こんにやくは短冊切りにする。ごぼうは薄切りにして水に通してアクをぬく。
- ② 鍋にごま油を入れて中火にかけ、①の野菜とこんにやくを炒める。豆腐を加えて軽く混ぜ、だし汁とみりんを加えてフタをして野菜がやわらかくなるまで煮る。しょうゆを加え、塩で味をととのえて小口切り的小ねぎをちらす。

(1人分栄養価 エネルギー 120kcal たんぱく質 5.3g 食塩相当量 1.0g)

創業 58 年の信頼と実績 株式会社 AZUMA 東葬祭 AZUMA club 会員募集中 入会金 1000円 年会費無料 無料事前相談承ります 0120-66-5940 https://www.azuma-group.co.jp	安全・安心を運んで 38 年 アズマ 民間救急サービス 全国どこへでも 患者様のいるなご要望に お応えいたします 0120-81-9931 https://www.minkyu.co.jp	家族を争族としないために 相続・遺言 想いをつなぐ相談室 相続・遺言書・遺産分割の専門相談室 想いをつなぐ相談室 検索 行政書士 星川総合法律事務所 ご相談は無料です。(☎ 0422-24-9762) 三鷹市下連雀3丁目33-17 グラシアス三鷹 205号室 (三鷹駅南口徒歩3分・銭湯「春の湯」斜め向かい)	株式会社 大竹工務店 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3丁目28番3号 電話 0422 (46) 1641	あなたの近くにいる 私たちだからできる 身近なサービス (株)高坂デンキ商会 家電・補聴器・電気工事・水道工事 ガス給湯器・リフォーム ☎ (0422) 30-9993 FAX 0422-30-9994 三鷹市野崎2-1-16 (三鷹上連雀郵便局前)
お客様の信頼・満足度 No.1を目指します!! 西武消毒(株) 東京支店 ゴキブリ・シロアリ・害虫駆除 その他 一般消毒 見積もりのための現場調査は無料です TEL お気軽にご連絡ください! 03-3994-6481	事務機・文房具・ノベルティ 困った! 時にはお気軽に ご相談ください! 城西リコピー株式会社 東京都三鷹市上連雀 8-4-15 Tel: 0422-49-8850 Fax: 0422-47-2444 E-mail: mitaka@j-ricopy.co.jp http://www.j-ricopy.co.jp	お金のこと・暮らしのこと 何でもご相談ください! 西武信用金庫 人に地域に未来に“やさしい” 三鷹支店 TEL: 0422-47-3281 E-mail: mitaka@seibushinkin.com	学生服・ユニフォーム イシカワ衣料株式会社 井口2-10-42 ☎ 0422-32-6447 市内中学校の制服は当社へ お任せください! 各種企業のユニフォームも 承ります ☺☺☺	三鷹駅南口一分 ミカバリエアガニー 生徒募集 ☎ 0422-42-1901 https://mitakaballet-academy.com/ ホームページが新しくなりました!