



北本中学校の皆さん

4 中学校の生徒 18 人が各スポーツ大会での活躍を報告！

9月1日、各大会で優秀な成績を収めた市内各中学校の生徒が市長および教育長に結果を報告しました。北本中学校剣道部は県大会の団体戦で男女ともに優勝し、全国大会・関東大会へ。関東大会で男子団体戦は3位、女子はベスト16という素晴らしい成績を収めました。同陸上競技部の田中雄貴さん（3年）は男子1500mで県大会4位と健闘しました。東中学校の大平海獅さん（2年）は水泳の関東大会で男子200m自由形1位、男子100m自由形2位と素晴らしい成績を収め、西中学校の堀陽結さん（3年）は、水泳の関東大会で女子400m自由形、800m自由形に出場し、自己ベストを更新。宮内中学校の松元聖ノ佑さん（1年）は全日本中学ボーリング選手権大会初出場を果たしました。生徒たちからは「これまで支えてきてくれた家族、友人、監督、コーチに感謝したい。これからも努力をしていく」と力強い言葉がありました。



東中学校の皆さん



西中学校の皆さん



宮内中学校の皆さん



楽しみながら認知症を知る オレンジフェスタ北本 2025 を開催

9月12・13日に、栄市民活動交流センターでオレンジフェスタ北本 2025 を開催しました。「つくろう!認知症とともに生きるまち」をテーマに、オレンジカフェや福祉用具の展示を実施。12日は医療福祉の専門職のチーム「福祉と暮らしラボ」や介護美容などが出展。イキイキとまちゃん体操は会場全員で声を出しながら体を動かし賑わいました。13日はキッチンカーや手作り玩具ボランティア「びよたん倶楽部」、北里大学メディカルセンターなどが出展。ステージでは北本市少年少女合唱団、沖縄音楽演奏ボランティア「美ら美ら」と北本高校和太鼓部のパフォーマンスが会場を盛り上げ、来場者からは「認知症について考えるきっかけになった」「参加してよかった」と好評でした。

〈広告〉

そろばん・あんざん

●大会・読上算・読上暗算・優勝者多数!!

第48回学年別珠算競技大会 (2024・12・7)

(読上算の部) (個人総合競技の部)

優勝 武藤心優 小学3年 優勝 武藤心優 小学3年

優勝 星野祐奈 小学4年

優勝 山本大空 中学3年

(読上暗算の部)

優勝 武藤心優 小学3年

優勝 山本大空 中学3年

無料体験受付中!!

※詳細は、お問い合わせ下さい。

日本商工会議所 指定教場

日本珠算連盟認定塾

中島珠算教場

☎ 048(593)5366 090(3544)2957

e-mail: 88.39nakashima@gmail.com

http://88soroban.jp/saitama/nakashima

(北本教室)

北本市朝日2-238

ワコーレ管理棟集會室

中丸小5年生がオリジナルの 給食献立を栄養士にプレゼン

9月4日・12日に、中丸小学校5年生が自分たちで考えた給食の献立を小中学校栄養士11人にプレゼンしました。5年生は、4月から五大栄養素と給食の食材・産地等について学び、5月には校舎隣接の原島敏一さんの田んぼで田植えを体験。さらに、校内で給食アンケートも行い、これらの内容を踏まえて班ごとに献立を考え、プレゼン資料を作成しました。

当日は、タブレット端末でメニューの詳細や栄養バランス、材料費までを解説。中丸小の夏みかんを使用したあげパンや、デーノタメ遺跡で出土したヒメコガネをイメージしたブロッコリーのスープ、自分たちで田植えをしたお米を使ったご飯等、ユニークなメニューが登場。「栄養素が3つ揃うとバランスが良い!5つ揃うととっても良い!!」との掛け声で献立の魅力をアピールしました。

栄養士からは「栄養バランスにこだわっている」「食感を変えるための食材選びにも工夫を感じる」と大好評。5年生は今回の学習を活かし、「将来、一人暮らしをするときはいろんな調理法でバランスよくご飯を食べたい」と語りました。プレゼンされた献立のいくつかは、今後、給食として提供される予定です。

栄養バランス				
料理名	体をつくる		エネルギーの もととなる	
	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミン
主菜	鶏肉(鶏ささみ)	鶏油	白米	鶏皮
副菜	鶏肉(鶏ささみ)	鶏油	白米	鶏皮
デザート	あげパン	あげパン	あげパン	あげパン
汁物	ブロッコリーのスープ	ブロッコリーのスープ	ブロッコリーのスープ	ブロッコリーのスープ
お米	白米	白米	白米	白米
お菓子	あげパン	あげパン	あげパン	あげパン
お飲み物	水	水	水	水
エネルギー	約 595kcal	約 595kcal	約 595kcal	約 595kcal



◀実際に子どもたちが考えた献立



自分で打ったそばの味は格別！ そば打ち体験講座

9月20日、本町西高尾コミュニティで、“さいたま蕎麦打ち倶楽部北本”を講師に招いてのそば打ち体験講座が開かれました。今回挑戦したのは小麦粉とそば粉の比率が2対8の二八そば。まず、そば道4段位の講師によるデモ打ちを見てポイントを学び、実際にそばを打っていきます。

木鉢の中で加水した粉をまとめ上げる“水廻し”や、生地を薄く均一に伸ばす“本延し”の工程では、「なかなか思ったようにまとまらない」「力の入れ方が難しい」という声もありましたが、最後に打ったそばを大きな釜でゆで、練りたてのそばがきを添えて試食すると、「やっぱり風味が違う」「そばがきがモチモチで美味しい」と皆さんから笑顔がこぼれました。



〈広告〉

キタモトにぎわい座

直売

本場のみかんにも負けない美味しさ JA さいたま正組合員

高尾みかん園 園主 新井一男

北本市高尾6-128-1

FAX 048-592-0815

毎週 金・土・日・祝日

AM 9:30~12:30分

1キロ ¥350~ (L・LL) ~ [温州ミカン]

地図=グーグルマップで (株) イントと検索【同所】です

ミカン狩りのご案内

幼児無料 小学生以上一律料金

お一人様400円(税込み)

お土産は付きません

営業日以外でも出来ます

電話で予約をお願いします

宅配OK! 市内200円(千円以上購入者)