

「健康長寿優秀市町村表彰」で 本庄市が優良賞を受賞

7月11日にさいたま市の知事公館にて「令和元年度健康長寿優秀市町村表彰式」が行われ、健康づくりに関して優秀な取組を行った市町村として、本庄市の「マイトレ教室」が優良賞を受賞しました。「マイトレ教室」は、平成29年度から始めた事業で、日常生活の中で身体を動かし、運動する習慣を身につける事を目的に、筋力トレーニングと有酸素運動に取り組んでいます。



でんごん広場

みなさんの情報交換の場 イベント 会員募集

こだま絵画クラブ主催 第31回こだま絵画クラブ展

日時 9月14日(土)・15日(日)
午前9時～午後5時
※15日は午後4時まで。
会場 セルディ
※入場無料です。直接会場へ。
問合せ 佐久間 ☎090-9383-4112

ヨガクラブ

ポーズや呼吸法で心も体もリフレッシュしましょう。
活動日時 毎週火曜日
午前10時～11時30分
活動場所 本庄西公民館
対象 どなたでも
費用 入会金1,000円
月会費1,000円
※見学・体験もできます。
問合せ 堀口 ☎090-1468-9708

本庄市合気道愛好会主催 合気道体験会

日時 9月7日(土)から29日(日)までの毎週土・日曜日 午前9時30分～正午
会場 武道館 **費用** 無料
※予約不要。直接会場へ。
※本庄東中学校で午後6時30分からも実施。詳細は下記へ。
問合せ 塚越 ☎090-3501-1159

本庄東公民館将棋クラブ

活動日時 毎週月・木曜日
午後1時～5時
活動場所 本庄東公民館
対象 どなたでも
内容 将棋自由対局
※毎月大会も実施します。
費用 年会費2,000円
問合せ 内山 ☎72-0693

まちかどSnap

第5回七高祭 参加校増え、パワーアップ

7月28日、はにぼんプラザで市内高校による合同文化祭、第5回七高祭が開催されました。今回から本庄特別支援学校が新たに参加し、名称も「六高祭」から「七高祭」となりました。会場では各校の展示・実演発表、ステージ発表の他に、高校生がプロデュースしたオリジナルスイーツの発表、来場者も参加できるクイズ大会などが行われ、開会直後から多くの人で賑わっていました。



ステージ発表では、毎回多くの観客で席が埋まり、発表が終わるごとに大きな拍手が送られた

打ち水大作戦 2019 あつ～い夏、打ち水で涼しく

「打ち水を本庄の風物詩に」との思いで市民一斉打ち水大作戦が8月5日にはにぼんプラザ、8月6日にアスピアこだまで行われ、合わせて約110名が参加しました。どちらの会場も40℃を超える気温が計測されましたが、打ち水後の気温が1日目は2.5℃、2日目は8.0℃下がり、参加者は打ち水の効果を実感していました。



元気良く水をまく子どもたち。はにぼんプラザ前の地面温度は60℃から42℃まで下がった

ホストタウン応援コラム Vol.4 トルコの食文化 ケバブ編



みなさんメルハバ (Merhaba) !
応援コラムの第4弾として、今回はトルコの食文化についてお伝えします。

■ 世界三大料理の一つ

トルコは昔、広大な領土をもち600年以上も続いたオスマン帝国の時代がありました。オスマン帝国のスルタン(皇帝)は、皇帝にふさわしい高貴な食事をするために領土の中のさまざまな地域から食材や調理法を取り寄せて宮廷の料理人に腕を競わせました。そのため料理の味が磨かれて、今ではトルコ料理は、フランス料理、中国料理と並ぶ「世界三大料理」の1つといわれています。

■ トルコ料理といえば「ケバブ」

トルコ料理といえば「ケバブ」!という方が多いのでは。実は、ケバブにも色々な種類があります。ケバブとは、焼いた肉という意味で、焼き肉料理の総称を指しています。縁日などでよく見かけるケバブは、「ドネルケバブ」といい、羊肉や牛肉、鶏肉を薄切りにし、スパイスで味をつけ、重ねて大きな塊にします。回転させながら焼き、長いナイフで薄く削いで野菜とともにパンに挟みソースをかけたり、ピラフやサラダに添えて食べたりします。その他にも、四角くカットした肉を串に刺して焼いたシシ・ケバブなどもあり、調理法によって名前が変わるのです。

🍳 学校給食のレシピでクッキング

先月学校給食の献立で提供されたチキンケバブのレシピをご紹介します。

材料 [4人分]

- 鶏もも切り身 60g × 4切
- 【調味液】
- 食塩 3g
- タイム 0.5g
- チリミックス 0.8g
- にんにく 2g
- 白ワイン 4g
- レモン 果汁 3g
- トマトピューレー 20g
- 玉ねぎ 20g

<下ごしらえ>

にんにく・玉ねぎをすりおろしておく。

<作り方>

- ①調味液の材料を、袋やボールで混ぜる。
- ②①に鶏肉を浸し下味をつける。
- ③180度に予熱したオーブンに入れ、15分ほど焼く。

【栄養士ー口メモ】

- ・調味液に鶏肉を1時間以上漬けておくと味がしみ込みます。
- ・オーブンではなく、フライパン・グリル等でも代用できます(オーブン等が各家庭で違いますので、中まで火が通っているか確認し、時間の調整をしてください)。

★オリンピック・パラリンピック支援室 ☎25-1615