

健康食として世界中から注目を集めている日本の和食ですが、和食中心の食生活ではカルシウムが不足しがちになります。今回はそこを補う一品をご紹介します。

カルシウムをとり丈夫な身体を作ろう 小松菜とひじきのごま炒め

《材料(4人分)》

小松菜	2/3束
ひじき(乾燥)	8g
白すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ2

《作り方》

- ①小松菜はゆで、冷水にとってしばらく、3〜4cmの長さに切る。
- ②ひじきは水でもどし、湯通しする。
- ③フライパンにごま油を熱し小松菜とひじきを入れて炒める。
- ④砂糖と醤油を入れてさっと炒める。
- ⑤白すりごまを振り入れ混ぜる。



小松菜、ひじき共にカルシウムが非常に多く含まれております。特に小松菜は、これからの寒い時期が旬となっており、美味しく食べるができます。

ポイント

- ・ひじきはカルシウムだけでなく、食物繊維、鉄分、ビタミンAなど栄養素が豊富に含まれています。その上低カロリーなので女性の方には特にオススメです。
- ・にんじんを加えるなど、アレンジしてみると彩りもきれいになり、よりおいしく食べられます。
- ・小松菜はアクがないのでさっと茹でるだけで大丈夫です。長く茹でてしまうとビタミンが損失してしまうため注意が必要です。



町内小・中学校通学区域制度の弾力的運用

児童・生徒が就学する小・中学校は、町教育委員会で定めた通学区域に基づき就学校を指定しています。

しかし、特別な事情があり、指定された小・中学校への就学が困難な場合、教育委員会へ申請すると、就学校の変更が認められることがあります。就学校の変更の許可事由は次のとおりです。

なお、申請時期は次の変更事由が発生するときで、内容により別に定める書類の提出を求める場合があります。

1、転居による場合

①現に通学している学校に引き続き通学を希望するとき。

②近い将来、転居することが確実なため、あらかじめ転居先の学校への通学を希望するとき。

③住居の建て替え等により一時的に転居し、引き続き前学校に通学を希望するとき。

2、家庭環境による場合

①自営業等で店舗等の方が生活の本拠地となっている場合で、その店舗等のある住所地の就学校への通学を希望するとき。

②共働き家庭、ひとり親家庭等の理由により、児童・生徒がいったん親類、知人宅等に下校する場合で、その親類、知人宅等のある住所地の就学校へ通学を希望するとき。

③共働き家庭、ひとり親家庭等の理由により、保護者の勤務地の

ある住所地の就学校への通学を希望するとき。

3、教育的配慮による場合

児童・生徒が義務教育を円滑に受けるために特に配慮する必要があると教育委員会が認めたととき。

4、その他

①健康上の理由により、学校を変更する方が望ましいことが医師の診断書で明らかとなるとき。

②兄および姉が通学している学校への入学を希望するとき。

③就学校の変更により通学していた小学校を卒業した児童が、当該小学校の卒業生が通学する中学校への進学を希望するとき。

※通学については、保護者が責任をもって送迎することになります。

問合せ

教育委員会 ☎ 47-8005