

高森中学校剣道部 2024冬休み活動報告

内閣総理大臣杯授与 第39回若鷲旗剣道大会
(令和6年12月25日～28日：@兵庫県姫路市)

「全国中学校剣道大会」「全国道場少年剣道大会」に並び全国3大会の一つと言われる「若鷲旗剣道大会」が兵庫県で開催されました。
全都道府県から男女合わせて150チームの参加があり、3日間の錬成会の結果をもとに最終日の本戦のトーナメントが組まれるのが本大会の特徴であり、男子団体優勝、女子団体ベスト8の結果を残すことができました。
各都道府県の中体連が推薦する学校のみが出場できる大会であり、12年ぶり2回目の出場(女子は初出場)で初の栄冠を手に入れました。



男子団体：優勝（初）



女子団体：ベスト8

第55回全国選抜久枝剣道大会
(令和7年1月3日：@愛媛県松山市)

新春恒例の「全国選抜久枝剣道大会」が愛媛県松山市で開催されました。21都府県から116チームの参加があり、小学校低・高学年、中学校と3部門に分かれて団体戦及び個人戦が行われ、男子団体準優勝、中学生個人戦で今村豪優さん(高森中2年)が見事優勝という結果を残すことができました。
中学生個人戦には373名が出場しており、3年生も出場する中での優勝は本校で2人目の快挙となりました。(1人目は6年前の石橋奏太さん(現明治大学2年))



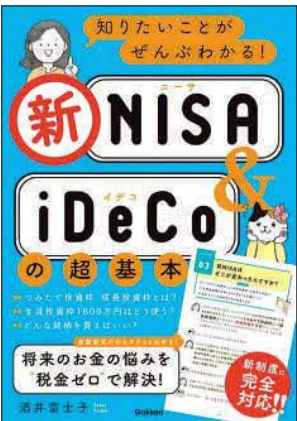
中学生団体：準優勝



中学生個人：優勝

高森町タブレット図書館情報

3月は新年度に備え、家計やライフプランの見直しを始めるのにぴったりの時期です。高森町タブレット図書館では、貯蓄や節約、投資の基本など、日常生活に役立つお金の知識が身につく本を幅広く取り揃えています。
電子書籍なので、休憩中やスキマ時間を利用して手軽に読むことができます！初心者でもすぐに実践できる内容から、楽しみながら学べる方法まで多彩なテーマを用意しています！！



こちらのQRコードから閲覧可能です。
ID・パスワードをお持ちでない方、お忘れの方は下記担当までお問合せください。



教育委員会事務局 社会教育係 ☎0967-62-0227



給食

のっぺい汁

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

のっぺい汁は日本全国に分布する郷土料理のひとつです。ごぼう・にんじん・大根などの野菜をたくさん使用しているので、栄養満点な一品ですよ。
片栗粉でとろみをつけているので、冷めにくく、体がほっとあたたまりますよ。



ごぼうは切ったあと、水にさらして丁寧にアク抜きすることで、汁が黒っぽくならずきれいなのっぺい汁が出来上がりますよ。ご家庭でもぜひ作ってみてください♪
教育委員会事務局 管理栄養士 永野 育奈

材料(4人分)

鶏もも肉	55 g	薄口しょう油	大さじ1と小さじ1/2
焼き豆腐	100 g	濃口しょう油	小さじ1弱
こんにゃく	80 g	みりん	小さじ1弱
さといも	55 g	料理酒	小さじ1弱
大根	80 g	だし昆布	5 g
ごぼう	35 g	かつお節	5 g
にんじん	35 g	水	100 g
しいたけ(乾燥)	4 g	片栗粉	小さじ2弱
根深ねぎ	15 g	水	小さじ2

栄養価(1人当たり)

エネルギー	82kcal	ビタミンA	71ugRE
たんぱく質	5.6g	(レチノール活性当量)	
脂質	3.3g	ビタミンB1	0.05mg
カルシウム	66mg	ビタミンB2	0.07mg
食物繊維	2.4g	ビタミンC	5.0mg
		塩分量	0.9g

作り方

- ①昆布とかつお節でだしをとります。
- ②しいたけは水で戻し、切っておきます。また、戻し汁はとっておきます。
- ③鶏もも肉、さといもを一口大に切ります。焼き豆腐は1.5cm角のさいの目切りにします。(焼き豆腐は木綿豆腐や絹ごし豆腐でもOK)
こんにゃくは縦2cm×横2cm程度の薄切りにします。
にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはななめ薄切りorさがぎにし、水にさらします。
- ④根深ねぎは小口切りにします。
- ⑤昆布とかつお節でとっただし、しいたけの戻し汁に鶏もも肉・にんじん・大根・ごぼう・こんにゃく・しいたけ・さといもを入れて煮立たせます。その後、焼き豆腐を入れて、調味します。
- ⑥具材に火が通ったら、根深ねぎを加え、その後水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、完成です。