

## 国際大会出場おめでとう



### ◆空手

国際空手道連盟極真会館 兵庫西支部 所属

(左から) 新崎 晴翔さん、新崎 那奈さん、佐和 侑真さん

新崎晴翔さん(北阿万小・5年)、新崎那奈さん(南淡中・1年)、佐和侑真さん(三原中・2年)は、2026 国際親善空手道選手権大会(5月5~6日・東京都)に出場しました。

淡路島日本遺産認定 10 周年特別展

## 「国指定重要文化財 松帆銅鐸と地域の宝」開催

松帆銅鐸が国の重要文化財に指定されることが決定し、淡路島日本遺産が認定されてから10周年の節目を迎えます。それらを記念して、指定後初めてとなる松帆銅鐸全7点と淡路島日本遺産を構成する遺跡から出土した資料などを展示する特別展を開催します。地域の素晴らしい文化財をぜひご覧ください。

### 期間

6月13日(土)~  
9月23日(水・祝)

### 場所

滝川記念美術館玉青館



## 家で楽しむ 学校給食 27

### 今月の献立 「カレーシチュー」

#### ■ 材料(4人分)

牛肉バラ角切り	80g	トマトケチャップ	小さじ2
たまねぎ	280g	ソース(濃厚)	小さじ1.5
じゃがいも	210g	脱脂粉乳	8g
にんじん	50g	粉末チーズ	大さじ1
冷凍グリーンピース	30g	塩・こしょう	少々
カレールウ(甘口)	56g	植物油	適量
カレールウ(中辛)	4g		

#### ■ 作り方

- ①たまねぎ・じゃがいもは2cm角、にんじんは1.5cm角に切る。
- ②鍋に油を熱して牛肉を炒め、塩・こしょうをふる。色が変わったらたまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ③じゃがいもと水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④火を止め、カレールウ・ケチャップ・ソースと、水で溶いた脱脂粉乳を加える。
- ⑤弱火で加熱し、焦げないように混ぜながら30分ほど煮込み、途中で粉末チーズを加える。
- ⑥仕上げにグリーンピースを加える。



#### 一口メモ

ルウを入れてから30分煮込むのがおいしさの秘密です。  
中学校用は、カレールウ(中辛)の割合を少し増やしています。

