



田村 泉子さん(織笠・27)

会場で気に入ったアク
セサリーを探るのが楽
しいです」とリフレッ
シユ方法を教えてくれ
ました。
今後の抱負は…の問
いかけには「勉強を教
えることはできません
が、子どもたちが充実
した学校生活を送れる
ように精一杯サポート
したいです」と意気込
みを語る田村さんです。

子どもたちを精一杯サポートしたい

「子どもたちと生活
する毎日がとても楽し
いです」とにこやかに
話すのは、田村泉子さ
ん。船越小学校の事務
員として勤務し、今年
で4年目を迎えました。
現在は先生たちの給与
関係や学校の会計、備
品管理などの業務を担
当しています。

のですが、その時はついつい一
緒に遊んでしまいますよね」と
子ども好きな一面が光ります。
中学校から高校までの6年間、
陸上競技や駅伝競技に打ち込ん
できたという田村さん。その経
験を活かし、陸上記録会の練習
にも率先して参加したそうです。
「走る時の姿勢や腕の振り方な
どをアドバイスしました。日に
日に上達する姿を見る時間は充
実した時間でした」と子どもた
ちに寄り添う姿が垣間見えます。
休日の過ごし方を探ると、
「アクセサリーの販売イベント
に足を運ぶことが多いですね。

キッチンスタジオ

No.171

ハーモニー

このコーナーでは、町栄養士や山田町食生活改善推
進員連絡協議会の皆さんがちょびっとの塩でもおしい
料理、季節のおすすめや地元食材を使った料理など
を紹介します。今回は、寒い日に嬉しい「サツマイモ
と鶏肉の豆乳グラタン」です。

【材料(5人分)】

サツマイモ…1本 玉ネギ…1個 ニンジン…1/
3本 シメジ…1/2株 ホウレンソウ…1/2束
鶏もも肉…300g² 塩コショウ…少々 オリーブオ
イル…大さじ1 バター…大さじ2 豆乳…400³
ピザ用チーズ…お好みで パセリ…お好みで
A {小麦粉…大さじ3 コンソメ…小さじ1}

【作り方】

- ①サツマイモは皮付きのまま洗い、1²幅のいち
よう切りにして水にさらしておく。耐熱容器に入
れてラップし、600²の電子レンジで3分加熱す
る。ニンジンは皮をむいていちよう切りにし、シ
メジは石づきを取ってほぐす。
- ②玉ネギの皮をむいて半分に切り、薄切りにする。
- ③鶏もも肉を一口大の大きさに切り、塩コショウを
振る。
- ④鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を入れて
洗ったホウレンソウをゆでる。ザルにあげ、水気
を絞ったら3²の長さ切る。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ
③を炒める。両面に焼き色がついたら①を入れて
さらに炒めて火を止める。

サツマイモと鶏肉の豆乳グラタン



1人当たりの栄養素 438³、塩分2.1²

※写真は1人分です

- ⑥鍋にバターを入れて火にかける。玉ネギを入れて
炒め、しんなりしてきたらAを炒め合わせ、豆乳
を3回に分けて入れる。とろみがついてきたら、
⑤を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦耐熱容器にバターを塗り、④と⑥を盛り付け、上
からピザ用チーズを散らし、180度のオーブンで
20分焼く。お好みでパセリを散らしたら完成。