



佐々木 ひまり 緋穂さん（山田・21）

目配り気配りできる保育士に



「どんなに小さなことでも、子どもたちの成長を目の当たりにすると、とてもうれしいです」と、明るい笑顔を見せるのは、町内の保育施設で働く佐々木緋穂さん。高校卒業後、滝沢市で2年間保育の勉強をし、就職を機に山田に帰ってきました。現在は、4歳児クラスを担当しています。

昨年4月、見事に夢を叶えた佐々木さん。「子どもの予期せぬ行動にも柔軟な対応が必要で、在学中には分からなかった部分もあり、戸惑いの日々でした」と、この1年を振り返ります。「休日は気分転換にピアノを弾いています」と、落ち着いた印象の佐々木さんですが「長年関口剣舞に参加し、町を離れて

からは、さんさ踊りに参加していました」と、お祭り好きな一面をのぞかせます。
「早く子どもたち一人一人の細かい変化にも目配りや気配りができるようにになりたい」と、ベテラン先生へと視線を向ける佐々木さんです。

キッチンスタジオ ハーモニー

No.142

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いしい料理、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、体がほっこり温まる「カリフラワーのミルク煮」です。

【材料（2人分）】

カリフラワー… 1/2個 シメジ… 1/2株 玉ネギ… 1/2個 ニンジン… 1/8本 スイートコーン… 15粒 鶏もも肉(皮なし)…60g 小麦粉…大さじ2 サラダ油…大さじ1 水… 100ml 牛乳… 200ml コンソメ…小さじ1 塩コショウ…お好みで パセリ粉…お好みで

【作り方】

- ①玉ネギは皮をむいてよく洗い、薄切りにする。ニンジンはよく洗ってから皮をむき、いちょう切りにする。
- ②シメジは石づきを取ってほぐす。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、小麦粉をまぶしておく。
- ④カリフラワーは流水でよく洗い、小房に分け、耐熱容器に入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで5～6分加熱する。
- ⑤フライパンに油を入れて中火にかけ、①を入れててしんなりするまで炒める。しんなりしたら、②と③を入れて焦がさないように炒め、水を入れ、2～3分ほどかき混ぜながら煮込む。
- ⑥⑤に④と牛乳を入れ、さらに5分ほど混ぜながら

カリフラワーのミルク煮



1人あたりの栄養素 330kcal、塩分1.1g

煮込む。とろみがついたらコンソメと塩コショウで味を調え、火を止める。盛り付ける際にパセリ粉を上から振ったら完成！

【ポイント】

小麦粉をまぶした鶏肉は焦げやすいので、炒める際は注意をしてください。この材料のほか、ジャガイモや粉チーズを入れてもおいしくいただけます。