

平成28年10月24日

## 9月21日 第2回健やかな体部会・第3回豊かな心部会が開かれました

### 【健やかな体部会】

- ★家族げんき会議…低学年は家族一緒にできているが、高学年は家族会議がしにくいようだ。低学年と高学年でワークシートを変えてはどうか。
- ★親子料理…会長賞・いろどり賞・栄養教諭により栄養バランス賞を選定した。
- ★マラソン大会…1月28日(土)に開催予定。雨天のため、土曜日に開催できない場合は、【ありがとう集会】を実施し昼まで平常授業とする。マラソン大会は平日に実施する。  
【とことこコース】と【ぐんぐんコース】の参加が減っている。学年でコースを分けるなどして改善したい。  
ゴールしてから運動場に入るように、コースの位置を変えてはどうか。  
ゴール付近の人手不足を改善したい。



### 【豊かな心部会】

- ★サマースクール…コースによっては、検討した方がいいものがある。
- ★来年度の田中ウォーク…公測公園を利用してはどうか。防災や地域との関わりを取り入れてはどうか。  
ボランティアでの地域の清掃をしてはどうか。



### 楽しい英語活動

朝の田中タイムで、低・中・高学年ごとに毎週英語活動に取り組んでいます。外国語活動支援員の筑後先生、学習サポーターの三好さん、新宮領先生を中心に、英語を身近に感じ、進んで表現できるようゲームを取り入れて活動しています。毎回、夢中になって英語で伝え合う一生懸命な子どもたちの姿が見られています。  
三好さん、ありがとうございます。



### 読み聞かせで心を豊かに

今年度も、「朝の読み聞かせ」や「昼のお話会」では、お話聞かせ隊のみなさんがさまざまな本を読んでいます。子どもたちは、毎回お話の世界に浸り、想像力や好奇心をふくらませています。読み聞かせを通して、ますます心豊かな田中っ子に育ててほしいと思います。  
お話聞かせ隊のみなさん、ありがとうございます。



### 古市レイ子さんの作品

職員玄関では、古市レイ子さんの四季それぞれの季節にあった作品が、華やかに飾られています。ぬくもりと優しさを感じながら、「和」の伝統を楽しませていただいています。

古市さん、いつもありがとうございます。





# 親子料理にチャレンジ!【健やかな体部会】

夏休みに親子料理にチャレンジしました。バラエティに富んだアイデアで選定に迷いましたが、会長賞・いろいろ賞・栄養バランス賞を

それぞれ2点ずつ紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

**料理名** アジのたたき

**材料(2人分)**  
アジ 1匹 大葉 1枚 細ネギ適量 ごま適量  
おろししょうが適量 しょうゆ適量

**作り方**  
①アジを3枚におろす。  
②頭側から皮をはぎ、小骨を抜き取る。  
③食べやすい大きさに細かく切る。  
④大葉・細ネギを適当な大きさに切り、あじと混ぜながら包丁で軽くたたく。  
⑤ごまをふりかけ、しょうゆでいただきます。

★  
会長賞

**料理名** アジのたたき

**材料(2人分)**  
アジ 1匹 大葉 1枚 細ネギ適量 ごま適量  
おろししょうが適量 しょうゆ適量

**作り方**  
①アジを3枚におろす。  
②頭側から皮をはぎ、小骨を抜き取る。  
③食べやすい大きさに細かく切る。  
④大葉・細ネギを適当な大きさに切り、あじと混ぜながら包丁で軽くたたく。  
⑤ごまをふりかけ、しょうゆでいただきます。

★  
会長賞

**料理名** 手作りパエリア

**材料(4人分)**  
鶏もも肉 1枚 鯛2切 えび10匹 いか1杯 あさり(砂抜きしたもの) パプリカ赤・黄各1個 トマト1個 アスパラ3本 たまねぎ小1/2個 米(洗わない)2カップ にんにく1かけ 白ワイン大2~3 カレー粉小1 洋風スープの素小2 オリーブ油 塩 黒こしょう(粗挽き)

**作り方**  
①玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。野菜は食べやすい大きさに切る。  
②鶏肉は1口大に切り、斜め半分にする。  
③フライパンにオリーブ油を熱し、パプリカ・アスパラを焼き色がつくまで炒め、塩・こしょうをふり、取り出す。  
④オリーブ油を足し、強火でえび・いかを焼きつけ、塩こしょうをふり、取り出す。魚も同様にする。  
⑤オリーブ油大さじ1を足し、鶏肉を皮目を下に向け、焼き色がついたら塩・こしょうをふり、あさりを入れ白ワインを加えて、ふたをして火を止める。そのまま1分蒸らし、あさりの殻が開いたら、取り出す。  
⑥⑤のフライパンに残ったスープに湯を足して、カップ2にする。カレー粉・スープの素を加えてまぜ、味をみて塩少々を加える。  
⑦フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ、香りが出たら玉ねぎを炒める。トマトを加え、軽くつぶすよう炒め、オリーブ油大さじ1と米を加えて軽く炒め、火を止める。  
⑧米を平らにならし、えび・いか・鶏肉を加え軽くまぜる。魚をのせ、⑥に回し入れる。強火で煮てふたををし、弱火で17~19分水気がなくなるまで炊く。最後に強火で1分加熱し、あさり・野菜を加え火を止めて、5分蒸らす。

★  
いろいろ賞

**材料(2人分)** **オムレツ** たまねぎ 1/2個 にんじん 1/2本 おくら 4本 鶏挽肉 100g オリーブオイル大 1/2 しょうが(みじん切り) 1/2片 にんにく(みじん切り) 1/2片 カレールー 2かけ しょうゆ小 1/4

**作り方**  
①フルーツトマトはヘタを取り、熱湯にくぐらせてからすぐに氷水にとって、皮をむく。同様にトマトも湯むきをする。  
②たまねぎ・にんじんはみじん切り、おくらには1cm角に切る。湯むきしたトマトは1~2cm角のざく切りにする。  
③フライパンにオリーブオイルを熱し、しょうがにんにくを弱火で炒める。香りが出てきたら、鶏挽肉を炒める。  
④鶏挽肉の色が変わったら、塩・こしょうを入れ、たまねぎ・にんじん・おくらを加える。玉ねぎの色が少し透き通ってくるまで炒める。  
⑤ざく切りにしたトマトと水・カレールーを加えて混ぜながら、5分煮込む。しょうゆを加えて、さらに2分煮込む。  
⑥皿にご飯・カレーを盛り付ける。フルーツトマトを耐熱皿に入れ、電子レンジ600wで30秒加熱し、皿に盛り付けて完成。

**料理名** アジのたたき

**材料(2人分)**  
アジ 1匹 大葉 1枚 細ネギ適量 ごま適量  
おろししょうが適量 しょうゆ適量

**作り方**  
①アジを3枚におろす。  
②頭側から皮をはぎ、小骨を抜き取る。  
③食べやすい大きさに細かく切る。  
④大葉・細ネギを適当な大きさに切り、あじと混ぜながら包丁で軽くたたく。  
⑤ごまをふりかけ、しょうゆでいただきます。

**料理名** スシケーキ

**材料(5人分)**  
米飯3合分 ちらし寿司の素 卵3個 ハム3枚 エビ10尾 甲子・おくら各5~6本 タイ・ハマチ・マグロ・サーモンのさしみ適量(5切れずつくらい) いくら適量

**作り方**  
①米飯3合分に、市販のちらし寿司の素を入れてまぜる。  
②卵3個で薄焼き卵を作る。薄焼き卵2枚は、細長く切る。1枚は、星形・ハート型などで型抜く。  
③ハム3枚を星形・ハート型などで型抜く。  
④甲子・おくら・エビを塩ゆでし、甲子は斜め切り、オクラは輪切り、エビは殻をむく。  
⑤円柱型の深い皿に①を詰め、ひっくり返す。  
⑥⑤の上に②、③、④、タイ・ハマチ・マグロ・サーモン・いくらで飾り付けをする。

★  
いろいろ賞

**料理名** ウィンペグオムレツ

**材料(4人分)**  
ウィンペグ2本 アスパラガス3本 たまねぎ1個 ベーコン1パック じゃがいも1個 卵5個 チーズ適量 塩・こしょう適量 オリーブオイル

**作り方**  
①野菜とベーコンを1cm角くらいに切る。ウィンペグは5mmのくらいの輪切りにする。  
②フライパンにオリーブオイルを入れ野菜を炒め、火が通ってきたらウィンペグ・ベーコンも入れ炒める。  
③ポウルに卵を割り、塩・こしょう・チーズを入れ混ぜる。  
④②に③を入れ軽く全体を混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。  
⑤卵に火が通っていたら、お皿に盛りつける。お好みでケチャップをつけてもいい。

★  
栄養バランス賞

**料理名** 夏野菜そうめん

**材料(4人分)**  
なす 4本 ピーマン 5個 豚肉 200g そうめんめんつゆ(2倍濃縮) 調味料【しょうゆ大1 酒大1 みりん大1 砂糖大1】

**作り方**  
①なすはヘタを取り、縦8等分に切る。  
②ピーマンはタネを取り、8等分に切る。  
③170度の油でなす・ピーマンを素揚げし、バットで油をきっておく。  
④豚肉を調味料で炒める。  
⑤そうめんを茹でる。  
⑥お皿に、そうめん・なす・ピーマン・豚肉を盛りつけて、好みの濃度にしためんつゆをかけて、出来上がり。  
※お好みでしょうがとねぎをトッピングしてください。

★  
栄養バランス賞

**料理名** スシケーキ

**材料(5人分)**  
米飯3合分 ちらし寿司の素 卵3個 ハム3枚 エビ10尾 甲子・おくら各5~6本 タイ・ハマチ・マグロ・サーモンのさしみ適量(5切れずつくらい) いくら適量

**作り方**  
①米飯3合分に、市販のちらし寿司の素を入れてまぜる。  
②卵3個で薄焼き卵を作る。薄焼き卵2枚は、細長く切る。1枚は、星形・ハート型などで型抜く。  
③ハム3枚を星形・ハート型などで型抜く。  
④甲子・おくら・エビを塩ゆでし、甲子は斜め切り、オクラは輪切り、エビは殻をむく。  
⑤円柱型の深い皿に①を詰め、ひっくり返す。  
⑥⑤の上に②、③、④、タイ・ハマチ・マグロ・サーモン・いくらで飾り付けをする。

**料理名** ウィンペグオムレツ

**材料(4人分)**  
ウィンペグ2本 アスパラガス3本 たまねぎ1個 ベーコン1パック じゃがいも1個 卵5個 チーズ適量 塩・こしょう適量 オリーブオイル

**作り方**  
①野菜とベーコンを1cm角くらいに切る。ウィンペグは5mmのくらいの輪切りにする。  
②フライパンにオリーブオイルを入れ野菜を炒め、火が通ってきたらウィンペグ・ベーコンも入れ炒める。  
③ポウルに卵を割り、塩・こしょう・チーズを入れ混ぜる。  
④②に③を入れ軽く全体を混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。  
⑤卵に火が通っていたら、お皿に盛りつける。お好みでケチャップをつけてもいい。

**料理名** 夏野菜そうめん

**材料(4人分)**  
なす 4本 ピーマン 5個 豚肉 200g そうめんめんつゆ(2倍濃縮) 調味料【しょうゆ大1 酒大1 みりん大1 砂糖大1】

**作り方**  
①なすはヘタを取り、縦8等分に切る。  
②ピーマンはタネを取り、8等分に切る。  
③170度の油でなす・ピーマンを素揚げし、バットで油をきっておく。  
④豚肉を調味料で炒める。  
⑤そうめんを茹でる。  
⑥お皿に、そうめん・なす・ピーマン・豚肉を盛りつけて、好みの濃度にしためんつゆをかけて、出来上がり。  
※お好みでしょうがとねぎをトッピングしてください。