

平成29年10月24日

9月27日 三部会が開かれました。

【健やかな体部会】

- ★夏の親子料理…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。
- ★冬の親子料理…年末年始の行事食を親子で「食べて」または「作って」の感想を書く宿題を出す。ワークシートの工夫について検討。
- ★マラソン大会…のびのび・ぐんぐんの差が大きすぎるので、ぐんぐんにチャレンジする児童が少ない事が課題。ゴール位置が、ゴール後の児童の動きが分かりづらいので変更予定。コースも再検討。



【豊かな心部会】

- ★あいさつ活動…あいさつ隊の方へのあいさつは出来ているが、子ども同士のあいさつがあまりないのが寂しい。登校中のあいさつはしっかり出来ているが、下校中は遊びながら帰っている児童がいる。
- ★サマースクール…内容は、来年度も見直しをしていく。危険な事も危ないから止めるのではなく、経験と捉えて色々な活動をしていくのが良い。感想を言える児童が少なかったり声が小さかったりした。
- ★田中フェスティバル…野菜の販売は地域の方の協力を得ながら例年通り行う予定。どでカボチャは来年も継続する。



【確かな学力部会】

- ★学習サポーター…クラブ活動も地域のサポーターの支援を受けていきたい。
- ★にこにこ学習週間の取り組み…視写・短作文は保護者がしっかり褒めてくれるので子どもたちも頑張っている。低学年の視写は、上達している。自主学習については、得意な所ばかりするので苦手な所を頑張らせるよう声かけをする。高学年は今までの積み上げがあるので、スラスラと出来ている。読書記録のカード記入は学習週間の週末には必ず記入するようにする。
- ★筆箱の中について…シャーペン禁止。(ただし6年生は、2月から中学校に向けて使用してもよい)鉛筆は模様のないもの。消しゴムはにおいのない消しやすいもの。



楽しい和太鼓活動

三木町文化祭に向けて和太鼓の練習がスタートしました。地域で活動している和太鼓団体のの方々に来ていただき、基礎からご指導をいただいています。和太鼓を通して、礼儀作法やあきらめずに挑戦する気持ちなど、たくさんの事を学んでいます。成長した子どもたちの姿をお披露目できるよう頑張りたいと思います。和太鼓の先生方、ありがとうございます。



読み聞かせて心を豊かに

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くれています。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。





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 かぼちゃコロッケ

作り方

- ①かぼちゃとじゃがいもは適当な大きさに切って耐熱皿に入れ、電子レンジ 600Wで加熱し、やわらかくする。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル入れ、②を炒め、合いびき肉も加えて塩・こしょうで炒める。火が通ったらコンソメで味付けをする。
- ④①をボウルに入れてつぶしたら③とコーンを入れて混ぜる。
- ⑤模様に形を整えて、小麦粉・卵・パン粉の順番につける。
- ⑥170度の油でこんがり揚げれば出来上がり。

☆オーロラソースを付けて食べると、とても美味しいです。



会長賞

料理名 はあちゃん手作り夏野菜たっぷりピザ

作り方

- ①野菜を切る。
- ②ピザ生地にビザソース、チーズ、野菜をのせる。
- ③4分焼いてできあがり。

ふつふつと焼けているに「おまじり手作りピザはおいしいがたです、おいしく食べてさん 食べました。



会長賞

料理名 なつのケーキ

作り方

- ①卵に砂糖を入れ泡立てる。薄力粉をふるいに入れ、さっくり混ぜる。型に流し込み 180℃に予熱したオーブンで 20~30分焼く。型から外す。
- ②ゼラチンを分量の水に入れふやかす。牛乳を火にかけて砂糖を入れて溶かす。ゼラチンを入れ余熱で溶かす。
- ③別のボウルにヨーグルト・粗熱を取った②・8分立てに泡立てた生クリームを入れて混ぜ型に流し込み冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ゼラチンを分量の水に入れふやかす。缶詰シロップを軽く煮立たせ、ゼラチンを溶かし粗熱をとる。
- ⑤型を抜いたフルーツを③の固まったヨーグルトムースの上に並べる。
- ⑥⑤に④をゆっくり流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦⑥を型から外し、①のスポンジの上に乗せる。
- ⑧ホイップクリームでデコレーションすれば出来上がり。



いろいろ賞

材料(4人分) かぼちゃコロッケ

かぼちゃ半分 合いびき肉 150g ジャがいも3個 玉ねぎ1個 コーン缶半缶 塩・こしょう少々 コンソメ1個半 卵2個 小麦粉・パン粉・オリーブオイル適量

作り方

- ①かぼちゃとじゃがいもは適当な大きさに切って耐熱皿に入れ、電子レンジ 600Wで加熱し、やわらかくする。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル入れ、②を炒め、合いびき肉も加えて塩・こしょうで炒める。火が通ったらコンソメで味付けをする。
- ④①をボウルに入れてつぶしたら③とコーンを入れて混ぜる。
- ⑤模様に形を整えて、小麦粉・卵・パン粉の順番につける。
- ⑥170度の油でこんがり揚げれば出来上がり。

☆オーロラソースを付けて食べると、とても美味しいです。

料理名 はあちゃん手作り夏野菜たっぷりピザ

材料(1~2人分)

ピザ生地(市販)1枚 トマト1/4個 なす1個 オクラ約4個 ピーマン1個 ウィナー約1本 ビザソース適量 チーズ適量

作り方

- ①トマトは、約1cmの角切りにする。
- ②なすは、約5mmに縦に切って、水につけてアクを抜き、ザルにあげる。
- ③オクラは、表面のうぶ毛を塩でもんで取り、水洗いし、ヘタとカクを切り落とし、タテ半分に切る。
- ④ピーマンは、種を取り、約3mmの輪切りにする。
- ⑤ウィナーは、縦に4等分に切る。
- ⑥ピザ生地にビザソース→チーズ→①~⑤の具→チーズの順に乗せる。
- ⑦魚焼きグリルで約4分焼く。(チーズが溶けて少し焦げ目がついたら出来上がり)

料理名 カラフルばらすし

作り方

- ①お米3合にだし用昆布を入れて炊く。
- ②ゴボウをささがきにして酢水に漬け、人参は細切りにする。むきエビは、塩と片栗粉で軽く揉み、水で洗ってぬめりをとる。
- ③②と調味料を鍋に入れ柔らかくなるまで煮詰める。
- ④アスパラは湯がいて斜めにスライスし、卵は薄焼きにして細く切る。
- ⑤炊きあがったご飯に③と合わせ酢を入れて混ぜる。
- ⑥卵、アスパラ、いくらを飾って出来上がり。



いろいろ賞

料理名 アスパラの温玉つくね

作り方

- ①アスパラを8cm程に切り、皮をむき、半分に切り片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、片栗粉を入れて粘りが出るまでよくこね、アスパラを包むように巻きつける。
- ④フライパンに油を熱して③を焼き、合わせ調味料をかける。
- ⑤お皿に盛り、温泉卵をのせ、レタスとトマトを盛りつければ出来上がり。



栄養バランス賞

料理名 トマ玉レタス丼

作り方

- ①ネギを薄く斜めに切る。トマトは約1cm角のさいの目切りにする。レタスは、太めの千切りにする。卵をといておく。
- ②フライパンにごま油とネギを入れ中火で熱し、トマト、塩・こしょう、レタスを入れる。
- ④器にごはんを盛る。
- ⑤②のフライパンに、溶き卵を加え、素早く熟してごはんにかけて出来上がり。



栄養バランス賞

料理名 カラフルばらすし

材料(5人分)

お米3合 だし用昆布 ゴボウ1/2本 人参1本 むきエビ1パック 卵3個 アスパラ1束 いくら適量

調味料【水 酒 だしの素 砂糖 しょうゆ】

合わせ酢【酢4 砂糖大5 塩小2】

作り方

- ①お米3合にだし用昆布を入れて炊く。
- ②ゴボウをささがきにして酢水に漬け、人参は細切りにする。むきエビは、塩と片栗粉で軽く揉み、水で洗ってぬめりをとる。
- ③②と調味料を鍋に入れ柔らかくなるまで煮詰める。
- ④アスパラは湯がいて斜めにスライスし、卵は薄焼きにして細く切る。
- ⑤炊きあがったご飯に③と合わせ酢を入れて混ぜる。
- ⑥卵、アスパラ、いくらを飾って出来上がり。

料理名 アスパラの温玉つくね

材料(5人分)

アスパラ8本 鶏ひき肉 350g 玉ねぎ1個 卵1個 片栗粉 油大1 温泉卵4個 レタス トマト

合わせ調味料【さとう大1 酒大2 しょうゆ・みりん 各大1】

作り方

- ①アスパラ・・・下から5cm程皮をむき、半分に切り片栗粉をまぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、片栗粉を入れて粘りが出るまでよくこね、アスパラを包むように巻きつける。
- ④フライパンに油を熱して③を焼き、合わせ調味料をかける。
- ⑤お皿に盛り、温泉卵をのせ、レタスとトマトを盛りつければ出来上がり。

料理名 トマ玉レタス丼

材料(1人分)

卵1個 トマト1/4 ごはん丼1杯分 ネギ1/6本(約8cm) レタス1/2枚 ごま油小1 塩小1/2 しょうゆ適量

作り方

- ①ネギを薄く斜めに切る。トマトは約1cm角のさいの目切りにする。レタスは、太めの千切りにする。卵をといておく。
- ②フライパンにごま油とネギを入れ中火で熱し、トマト、塩・こしょう、レタスを入れる。
- ④器にごはんを盛る。
- ⑤②のフライパンに、溶き卵を加え、素早く熟してごはんにかけて出来上がり。