



おうちで簡単料理教室 牛乳パックで岩国寿司を作ろう！

11月18日(金)~20日(日)の期間に、おうちで動画を見ながら岩国寿司を作る料理教室を開催しました。それぞれの家庭で動画を見ながら、という試みは本校では初めてでしたが、とても上手にできたようです！



岩国寿司の具をひとつひとつ作ります。錦糸玉子、うまくてできたかな・・・？

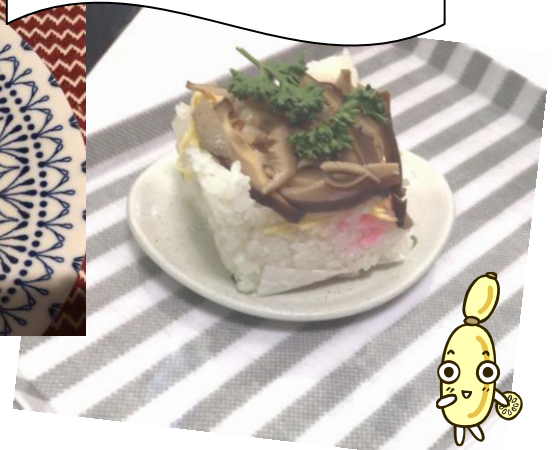


牛乳パックに酢飯と作った具を1段ずつ詰めていき・・・



どーん！5段重ねて重しをのせ、30分待つと・・・

完成!!!



◆料理教室実施後アンケートより◆

<今回のレシピ動画について>

- ・理解しやすく、真似して作ることができた。
- ・わかりやすかった。

<作ってみての感想>

- ・家でもとても簡単に作れるので、ぜひこれからも作りたい。
- ・岩国の郷土料理が簡単に作れて美味しかったのでまた作りたい。
- ・めちゃくちゃ簡単だなと思いました。



ありがとうございました！

今回の料理教室のために、岩国れんこん農家の中尾様よりれんこんをご提供いただきました。

給食にも岩国れんこんがたくさん使われます。感謝の気持ちをもっておいしくいただきますよう。



ほっとちゃんクッキング♪

クリスマススイーツ編

12月22日(木)14:00~16:00、1・2年生を対象に、今年度最後の料理教室をします!料理教室 Honey Bee Kitchen Club の日高香織先生をお招きし、なんと!「クロカンブッシュ」(シュークリームを円錐状に積み上げたお菓子)を作ります♪ お菓子作りが好きな人はもちろん、作ったことがない人も、甘い物を食べるのが大好きな人も、誰でも参加 OK!詳細は改めてお知らせします。



今後の
予定は...



今年も

ずいみん健康診断を行います!

リストバンド式睡眠計を使用し、日中の活動量と睡眠の質・量を計測することで、みなさんの睡眠を診断します。データの解析は東京大学が行い、その解析結果の分類を広島国際大学の田中教授がさせていただきます。

詳しくは別紙でお知らせします。

【期 日】 令和5年1月16日(月) ~ 1月22日(日)

*タイムコントロールチャレンジ週間

<タイムコントロールから見る私の生活(R3)より>

- ★睡眠の質と集中力は比例していると実感した。
- ★一時、一時を大切に、体を大切にしたい。
- ★睡眠時間が増えたことで、体が軽くなった。

睡眠について考えて
みませんか?

