

Funehiki High School News vol.52

ビジネスクラスで学ぶ生徒 01

私は今、ダイユーエイト船引店で後期デュアル実習を行っています。ダイユーエイトでは、生活用品、工具やカー用品などのさまざまな商品を扱っていて、店内も広く商品の場所を覚えるのが大変です。

実習は力仕事が多く体力が必要ですが、とてもやりがいがあります。実習を通して、仕事をすることで大切なことを学ぶことができます。これから社会にでる上での知識やマナーをしっかり学びたいです。

デュアル実習の他に、部活動にも力を入れています。私はバスケットボール部に所属しています。女子は5人しかいませんが、部員は個人個人が目標を持って日々の練習に取り組んでいます。前回の大会では1回戦に勝利し2回戦へ進むことができました。チームの目標は大会最終日まで勝ち残ることです。部員全員が一つになって目標を達成したいです。



2年ビジネスクラス
吉田 彩音さん
(常葉中出身)

第2回球技大会

02



10月26・27日に行いました。今回は球技の他にクラス対抗の大縄とびやリレーも実施され、多くの生徒がクラスの勝利のために一生懸命汗を流しました。
総合順位 1位…3年2組 2位…3年1組 3位…3年3組

芸術鑑賞教室

04



今年度は、日本奇術・古典落語・お笑い芸人によるコントを楽しみました。

第3回文化部発表会

03



日本文化部よさこい班・華道班・茶道班、書道班、美術部、吹奏楽部、演劇部、自然科学部が市文化センターで行いました。
今年度から華道班作品の展示、茶道班のお茶会や自然科学部による自作のプラネタリウムの展示が行われました。

福島県立船引高等学校 Tel…0247-82-1511 Fax…0247-82-5233
HP…<http://www.funehiki-h.fks.ed.jp> mail…school@funehiki-h.fks.ed.jp

健康ミニだより

エゴマ料理部門から エゴマ入り揚げワントン

昨年度、地産地消の推進と健康増進の普及を目的に開催された「いきいき田村料理コンテスト」の入賞レシピを連載しています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

おすすめ!



●材料 (4人分)

- 鶏ひき肉…100g
- しいたけ…3枚
- 青じそ…5枚
- プロセスチーズ…30g
- ワントンの皮…1袋
- こしょう…少々
- 塩…少々
- エゴマパウダー※…大さじ1
- エゴマ(実)…大さじ1
- 小麦粉…大さじ3
- 揚げ油…適量

●作り方

- ①青じそはみじん切り、しいたけとチーズはワントンの皮で包めるぐらいの大きさ(1cmぐらい)に切る。
- ②鶏ひき肉に青じそ・塩・こしょう・エゴマパウダーを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ワントンの皮にしいたけとチーズをひとつと②を小さじ1杯程度入れ、皮のまわりに水をつけて三角形にまとめる。3つの角も、水をつけて折り曲げる。
- ④小麦粉・塩・エゴマ(実)・水を入れて天ぷらの衣を作り、③をくぐらせる。
- ⑤170度ぐらいに熱した揚げ油に④を入れカラッときつね色になるまで揚げる。

※エゴマの搾り粕を粉にしたもの。エゴマ油を搾ると約3分の2近くが粕として残るが、約20%の油分と約60%のαリノレン酸が含まれている。調味料を加えるだけで手軽に料理に利用できる。

POINT!!

カリッとした揚げたてがおいしいです。
α-リノレン酸たっぷりでお酒のつまみにも、子どものおやつにもおすすめです。

エゴマ料理部門から エゴマ入り肉だんごのあんかけ



●材料 (4人分)

- 鶏ひき肉…150g
- しいたけ…4枚
- えのき…1/2袋
- 青じそ…5枚
- エゴマパウダー※…大さじ1杯
- 豆腐…1/5丁
- 塩…少々
- こしょう…少々
- かたくり粉…少々
- 揚げ油…適量
- カラーピーマン(赤・黄・緑)…各1/2個
- しょうが…少々
- しょうゆ…少々
- 水…少々
- みりん…少々
- 酒…少々
- エゴマ油(生搾り)…少々
- エゴマ(実)…少々
- パセリ…少々
- 水溶きかたくり粉…適量

●作り方

- ①豆腐をザルにあげて水気をきる。しいたけ・えのき・青じそはみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に①・エゴマパウダー・こしょう・塩を入れてよく混ぜ合わせ、20個のだんごに丸め、片くり粉をまぶす。
- ③170度に熱した揚げ油で、②をきつね色に揚げる。
- ④ピーマンを薄く切り、しょうがは細いせん切りにする。
- ⑤④とエゴマ(実)を少しの油でサッと炒め、水・しょうゆ・みりん・酒を入れ、サッとひと煮立ちさせ、弱火にして水溶きかたくり粉を入れてとろみをつけ、③のだんごにかける。

POINT!!

肉を少なめにし、豆腐やきのこを入れてカロリーをおさえました。
家族構成によっては、辛みを加えてみてください。

「うつくしま健康応援店」をご存じですか？



「うつくしま健康応援店」とは、外食を楽しく上手に利用して健康な毎日を送ることができるようみなさんの健康づくりをサポートする飲食店です。市には7店舗の飲食店等が登録しています。

- 登録店では
- ①ステッカーの提示
 - ②栄養成分表示の提示
 - ③健康情報の提供 …を行っています。

←このキビタンマークのステッカーが「うつくしま健康応援店」の目印です。提示された情報を上手に活用して、健康づくりに役にたてましょう。詳しくは県中保健福祉事務所のホームページをご覧ください。
<http://www.pref.fukushima.jp/kenchuhofuku>