

丹波中休校中だより

みんなでピンチを乗り越えよう！

生徒向け通信：No.3.3.16 丹波中校長：清水浩喜

あれから10日以上が過ぎました！

3/3（火）午後からの休校から、10日以上が過ぎました。生徒のみんなから、いろんな声が寄せられています。その中で、特に多いのが運動できないストレスについてです。そこで、今回は、体育主任の中村先生から、「運動のススメ」が出されます。参考にしてください。体を動かすこと、太陽の光を浴びること、長期戦に備えて、運動が重要になります。屋外での適度運動や散歩、文部科学省も認めています。丹波山村のおいしい空気を思いっきり吸って、体を動かすことにも挑戦していきましょう。

★料理作りのススメ！『手作りピザ』『チーズケーキ』

休みが続くと、時間を持て余します。そんな時は、料理を作ってみませんか。今回は、ガスを使わない料理を紹介します。ピザは、昨日つくって食べました。先日は、炊飯器でチーズケーキを作りました。どちらも簡単で美味しい！ご家族に喜んでもらえること、間違いなし！



《手作りピザ》

《生地材料》

- ・強力粉 200g
- ・薄力粉 100g
- ・塩 少々
- ・砂糖 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ドライイースト 大さじ2

- ① 材料の全てをボールに入れて混ぜる。
- ② そこに、ぬるま湯を少しずつ足して、こねる。
- ③ 耳たぶくらいのかたさのまとまりにする。
- ④ ボールにラップをして、あたたかい場所におく。
- ⑤ 発酵が進んで、ボールいっぱいになる。
- ⑥ 一度つぶして、もう一度ふくらむのを待つ。
- ⑦ 生地完成。適当な大きさにして、丸くのばす。

★とろけるチーズ、トマト缶、あとはお好みで。

⑧ オリーブオイルを塗って、あとはトマトソースとチーズとトッピングをのせる。

⑨ 250度のオーブンで、15分くらい。完成！

《炊飯器でチーズケーキ》

- 《材料》・牛乳 200ml
- ・クリームチーズ 200g
- ・グラニュー糖 80g
- ・卵 2個
- ・バター 30g
- ・生クリーム 70ml
- ・バニラエッセンス 少々
- ・クラッカー 10枚くらい

- ① 炊飯器にかるくバターをぬる。
- ② クラッカーにバターを混ぜて、炊飯器の底に敷く。
- ③ 軽くチンしてやわらかくなったクリームチーズとすべての材料を混ぜる。泡立て器で、かたまりがなくなるまで混ぜる。
- ④ 炊飯器に、やさしく流し込む。
- ⑤ 炊飯ボタンをON。時間になったら、竹串で確認。
※そのままでも冷やしても、最高！



