



おうちの人といっしょに
よんでください！
宇都宮市立昭孫小学校
2024.3.1

少しずつ、春らしくなってきました。3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしてください。

は くち けんこうしゅうかん さくひんほしゅう 「歯と口の健康週間」作品募集

① 図画・ポスター (新2年生・新5年生)

(宇都宮市教育委員会 歯科医師会)

2年生：文字は入れない 5年生：文字を入れる

画用紙 (B3) は学校で用意します。

描きたい人は、担任の先生にお話ししてください。

② 作文 (新3年生・新6年生)

400字詰め原稿用紙2枚半

1枚目に学校名、学年、氏名を書いてください。

「原稿用紙の使い方」のプリントがほしい人は、担任の先生にお話ししてください。

③ 標語 (新1年生・新4年生)

4月に担任の先生から用紙を配ります。

気をつけてほしいこと2つ。
「むし歯」と書くときに、
漢字の「虫」は使わないでね。
作品は4月8日～19日の間に出してね。



6年生は中学校でチャレンジしてみてください。



(学校保健・学校給食委員会)

目を守るために...

学校医(眼科)の稲葉先生、保護者代表の皆様、栄養士の大川先生と一緒に、「目の健康」をテーマにおよ70名の調理実習を行いました。

今回食材に選んだかぼちゃには目の健康に良いビタミンAが、小松菜には目を守る働きがあるルテインが多く含まれています。

よろしければ、レシピ(裏面)を参考に、ご家族で作ってみてください♪



保護者の皆様には、今年度も多くの保健行事や保健活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。

目の健康を考えた
おやつ
Recipes

かぼちゃの蒸しケーキ

【材料】

- | | | | |
|--------------|-------|--------|----------|
| ○ ホットケーキミックス | 150 g | ○ 卵 | 3 個 |
| ○ かぼちゃ (皮つき) | 200 g | ○ 牛乳 | 75ml |
| ○ 小松菜 | 1株 | ○ 砂糖 | 80 g |
| | | ○ サラダ油 | 大さじ1と1/2 |

【下準備】

- ・かぼちゃは種とわたを取り、500wの電子レンジで約4分加熱し、少し冷ましたら、半量を角切りにする。残りは皮をとる。
- ・小松菜はゆでておく。

【作り方】

- ① ボールに卵と砂糖を入れて混ぜる。湯せんにかけて (50℃くらい) 人肌くらいに温まるまでよく混ぜる。
- ② 湯せんからはずし、ハンドミキサーで持ち上げるとリボン状になるまで泡立てる。
- ③ ミキサー (またはフードプロセッサーなど) に皮をとったかぼちゃ、ゆでた小松菜、牛乳を入れて、ペースト状にする。
- ④ ③を②に入れて混ぜる。ホットケーキミックスを2回に分けて入れ、そのつどゴムベラで混ぜる。
- ⑤ ④にサラダ油を入れ切るように混ぜ、角切りにしたかぼちゃを加えてさっくり混ぜる。
- ⑥ マグカップに生地を2/3程度流し入れ、500wの電子レンジで約2分加熱する。竹串をさして生地がつかなければ完成。(加熱しすぎると硬くなってしまいます。様子を見ながら時間を調整してください。)

スイートパンプキン

【材料】

- | | | | |
|-----------|-------|---------------------|-----|
| ○ かぼちゃ | 300 g | ○ 卵黄 | 1個分 |
| ○ A 生クリーム | 50ml | ○アーモンドスライス
(飾り用) | 適量 |
| ○ A 砂糖 | 大さじ2 | | |
| ○ A バター | 20 g | | |

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り、500wの電子レンジで約4分加熱し、一口大に切り、皮を取っておく。
- ② かぼちゃが温かいうちになめらかになるまでフォークでつぶす。
- ③ Aを加えてよく混ぜる。
- ④ ③をスプーンで成形し、アルミカップに入れる。
- ⑤ 卵黄を塗り、焼き色がつくまでオーブントースターで10分ほど焼く。
- ⑥ アーモンドスライスを飾って完成。

★電子レンジやオーブントースターの機種により、加熱時間は異なります。