

人気投票日は、11月2日(土)

合唱祭・メディア研修会・学年行事の日です!

人気のおにぎりを11月30日の模擬店で販売します!

食べたいおにぎりレシピに投票してください♪

皆さんからのおにぎりレシピを募集していましたが、生徒・保護者の皆さんからお寄せいただいたレシピは次のとおりです。11月2日の投票は、合唱祭終了後からメディア研修会終了までの間ですので、ご協力をよろしくお願いいたします。投票の結果、上位になったレシピを11月30日の模擬店メニューとして販売することにしています。また、11月2日のお弁当の参考にもしてくださいね。投票用紙は、投票日の当日に配布します。保護者は、体育館で投票してください。生徒のみなさんは、学級でまとめてPTA事務局へ提出ください。

No. 3 枝豆・鶏ごぼう天むす

・ごはん、ふんわりはんぺん、鶏挽肉、卵、ごぼう、砂糖、しょう油、一味唐辛子、枝豆、片栗粉、のり、お好みでチーズ
・はんぺんを細かく砕き、挽肉、卵、片栗粉を混ぜ合わせる。笹がきごぼうを炒めてきんぴら風に味付けして、タネに混ぜる。茹でた枝豆を加えて、小さくまとめて、揚げる。天むす風に握り、海苔を巻く。



大きめにまとめてハンバーグ風にすれば、お弁当のおかずになります。好みに具を変えるとバリエーションも楽しめます。チーズとインゲン、カニカマなど。

No. 4 みんな大好き☆ 鶏そぼろ丼のおにぎり

・ごはん、鶏挽肉、卵、鮭フレーク、砂糖、しょう油、酒、しょうが汁、マヨネーズ、塩
・挽肉を炒め、しょうが汁、酒、砂糖、しょう油を加えて煮詰め鶏そぼろを作る。これをご飯に混ぜる。うす焼き卵を作る。鮭フレークとマヨネーズを混ぜたものを、混ぜご飯のおにぎりに入れる。うす焼き卵と海苔で巻く。



我が家で人気のそぼろの3色丼に海苔も加えて、おにぎりにしてみました。家庭にあるもので手軽に作れてリーズナブル。そぼろの素朴な味にほっとするおにぎりです。

No. 1 とくせい鬼切り

・ごはん、梅干、のり
梅干が大好きなので、妹と一緒に作ったとくせい鬼切り。



※応募はイラストでしたので、事務局で再現しました。

No. 2 超簡単・梅おかかおにぎり

・ごはん、梅干、おかか、しょう油、お好みでごま塩
梅干を刻んでおかかを混ぜ、しょう油を加える。それをおにぎりの具にしてにぎる。



簡単で、おいしい! すぐできるので、大好きです。

No. 5 かんたん部活応援にぎり

・ごはん、鮭フレーク、白ゴマ、海苔
・ご飯に、お好みで鮭フレークとごま、細かくちぎったのりを混ぜてにぎるだけ。鮭の代わりに梅干やわかめでも美味しいです。



簡単に大人でも子どもでも作れます。娘にも評判のおにぎりです。ごまのりは必ず入れれば、あとの具は何でもOK!! シーチキンをしょう油と砂糖で炒めたものを混ぜてもおいしいです。朝早く出かける日に自分で作ってもいいですね。

No. 6 シーチキン・キャロットおにぎり

・米、人参、シーチキン、塩
・お米を研いでおく。きれいに洗った人参をすりおろし、シーチキンを汁とともに、米に加える。シーチキンをほぐしながら良くまぜ、塩を加えて、白米を炊く時と同じ水加減で炊く。



人参を皮ごとすりおろすので、ビタミン、食物繊維がしっかりと取れる。冷めてもおいしい。炊きあがったら、あとはにぎるだけ!!

No. 7 ピリ辛！鶏唐おにぎり

・ごはん、鶏唐あげ、柚子こしょう、韓国海苔、糀塩
 ・鶏唐に柚子こしょうをからめる。ラップに糀塩をふって、その上にご飯をのせ、鶏唐をのせて成形する。食べる前に韓国海苔を巻いてもいい。キムチをのけてもおいしいよ。



ほんのり柚子こしょうの香りとピリッとくる辛さが食欲増進！！鶏唐はスーパーのお惣菜やコンビニで買ったものでもOKです。手間なしで立派なお弁当おにぎりになるので、一人でも作れます。できたての唐揚げでなくてもおいしいところがミソです！

No. 8 のい丸

・ごはん、地のり、しょう油、ごま油
 ・しょう油とごま油を軽く火にかける。地のりに温めた調味料を加えて混ぜる。これを、ご飯に混ぜてにぎる。



しょう油とごま油に軽く火を通すことでよりいっそう風味がよくなり、食欲が増します。

No. 9 生姜入り炊き込みおにぎり

・米、ごぼう、人参、エリンギ、生姜、うす揚げ、砂糖、しょう油、サラダ油
 ・うす揚げは軽く茹でて刻み、ごぼう、人参、エリンギはイチョウ切りにする。フライパンでサラダ油を熱して野菜を軽く炒り、砂糖、しょう油を加えて煮て、千切りにした生姜を加える。研いだ白米に、炒め煮をした具を入れて炊き込みご飯を炊く。炊けた炊き込みご飯をにぎる。



ごぼうと生姜の香りで、食欲が増します。懐かしいおふろの味をおにぎりに。

No. 10 ライスサンドイッチ

・ごはん、卵、豚薄切り肉、酒、レタス、おにぎりのり、マヨネーズ
 ・うす焼き卵を作る。豚肉を酒、砂糖、しょう油で焼く。四角いタッパーにラップを敷き、のりを置いてごはんを軽くのぼす。次にうす焼き卵、マヨネーズ、レタス、肉、レタス、マヨネーズ、うす焼き卵の順で重ねたら、ごはんをのせて伸ばし、海苔を置いてサンドイッチの形にする。タッパーから出し、半分に切る。

パンの代わりにご飯にしました。果物をつけたら、そのままランチで！栄養を考えて作りました。おにぎりの三角ではなく、四角です。おいしいですよ。



No. 11 塩昆布バター焼きおにぎり

・ごはん、塩昆布、バター、しょう油
 ・ごはんを塩昆布を混ぜて、おにぎりにする。フライパンを熱してバターを入れ、おにぎりを両面に焦げ目がつくぐらいまで焼く。



塩昆布の塩けで、塩いらず。昆布の旨みとバターのコク、こんがり焦げ目が香ばしいおにぎりです。忙しい朝にもおすすめ！

No. 12 鮭と枝豆の三色おにぎり

・ごはん、鮭の切り身（甘塩、下味付きのもでもいい）、むき枝豆、ごま塩、海苔
 ・鮭を焼き骨をとって身をほぐす。枝豆は塩茹でして、ザクザクと刻む。ごはんを、ごま塩を混ぜ、鮭の身、枝豆をざっと混ぜて、おにぎりにして、海苔を巻く。



鮭のピンク、枝豆の緑とごまの黒の三色で見た目にも楽しい、混ぜるだけの簡単おにぎりです。

投票は、合唱祭終了後からメディア研修会終了後まで。保護者のみなさんは、体育館で投票してください。

11月2日の午後は、メディア研修会「ネットトラブルって知ってる？」講師は伊藤紀子先生です。スマホをお持ちの方も、これから買おうかという方も、是非、聞いておいてください。子ども達が、どうしてスマホから発生するトラブルや、人間関係のトラブルに巻き込まれていくのかをまず、知ってください。

11月30日は、「子どもと若者を育てる 青少年育成八雲住民大会・八雲中学校PTA研修会」です。模擬店では、カレーライス、うどん、サンドイッチ、ポテト、おにぎり総選挙で上位となったおにぎりなどを販売します。今年は、住民大会に参加する地域のみなさんにも、模擬店をご利用いただきます。

模擬店では、生徒会が、「島根県西部大雨災害義援金付きフライドポテト150円」を販売します！ご協力をよろしく(*´`)

三行詩の校内表彰
 八雲中生徒会・東出雲中学校生徒会・ジュニアサポータースクワールの活動発表、よしととひうたの参加型紙芝居もあります。おたのしみに♪

また、親学プログラムは、「伝えるのって難しい！」をテーマに、中学生と大人と一緒に、ゲームを交えながら、伝えるために何が大切かを体感していきます。楽しみながら学びましょう！みなさまお誘い合わせのうえ、ご参加ください！