

# PTA広報部通信

vol.01

## はじめまして。北辰中学校PTA広報部です。

今年度より、PTA活動の様子を『広報部通信』として配信させていただき運びとなりました。PTAをより身近に感じていただければ幸いです。年に3回の発行を予定しています。どうぞよろしくお願いたします！！

### 花植えボランティア



5月23日、生徒会の活動の一環として、花植えボランティアが行われました。PTAもサポートとして参加させていただきました。

玄関前にプランターを並べたり、幌北小学校の花壇も小学生と一緒に整え、楽しかった、頼られる嬉しさを感じたとの声が聞かれました。

参加した保護者からは、先生とお話できた、下の子も一緒に楽しんでいた、生徒が協力し合う姿が見られてよかった、という感想をいただきました。学校と生徒・保護者・地域のつながりを感じる貴重な機会となりました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

#### PTA活動日程

- 5月21日 合同専門部会  
各専門部会
- 5月23日 花植えボランティア
- 6月6日 教養部給食試食会
- 6月25日 第1回運営委員会
- 7月16日 教養部出前講座  
→次号でその様子をお伝えします！

#### 教養部

### 給食試食会

6月6日、給食試食会が開催されました。47名の保護者が参加し、みんなで給食をいただきました。給食試食の他にも、栄養士の下山先生から成長期に必要な栄養のお話や、減塩のお話、人気のメニューの作り方を教えていただきました。たくさんのご参加、ありがとうございました。

人気メニューの『とりめし』の作り方を次のページでご紹介しますので、是非ご家庭で作ってみていただければと思います。



この日のメニューは、小松菜ピラフ、十勝大豆コロッケ、フルーツ白玉、牛乳でした。

とても美味しかったです。

# といめし

給食ごはん部門人気**第1位**の「**といめし**」のレシピをご紹介します！美唄発祥の鶏肉と玉ねぎのうま味がごはんにつまったおもてなし料理です。



## 材料（2合分）

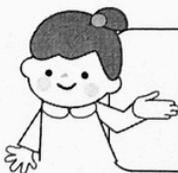
米	2合
A	醤油 小さじ1
	酒 小さじ1
	塩 小さじ1/4
	鶏がらスープ（水）炊飯器のメモリ分（カップ2強）
※市販の鶏がらスープの素を水にとく。 鶏がらスープの素の味が濃い場合は、塩を減らす。	
鶏胸肉	1/4枚（70g）
鶏もも肉	1/4枚（70g）
生姜のすりおろし	少々（1/5かけ分）
玉ねぎ	1個
サラダ油	少々
B	塩 ひとつまみ
	醤油 大さじ1
	酒 小さじ1
	砂糖 小さじ2
みりん	小さじ1/2

## 作り方

- ① 鶏肉は1cm角に切って、すりおろした生姜と酒につけておく。
- ② 玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の鶏肉をよく炒める。さらに②の玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味をととのえる。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具にわけておく。
- ⑤ 炊飯器の釜に、といだ米とAの調味料と④の煮汁を加え、炊飯器のメモリ線まで、鶏がらスープ（水）を入れて米を炊く。
- ⑥ ⑤が炊き上がったら、④の具をさっくりと混ぜる。

## 栄養価【1人分（上の1/4量）】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
357kcal	10.7g	4.8g	7mg	0.8mg	1.3g



多めに作って、冷凍もできます。  
忙しい日の朝食や夏休みの昼食に活用できますよ！