

令和5年度 あなたの「SDGs」教えてください！ 我が家の簡単朝食 ★ コンテスト

厚南小学校学校運営協議会では、子どもたちの健やかな成長のため、簡単に作れておいしい、そして栄養バランスが考えられた朝食を推進してきました。

家族みんなが笑顔になれる「我が家の簡単朝食レシピ」を募集し、学校運営協議会においてコンテストを行いました。

そのコンテストで入賞した4名のレシピをご紹介します。



我が家のレシピ大賞 みそ玉で作るおみそしるの朝ご飯

厚南小学校 5年 青木 結鈴さん

●材 料●
みそ玉(6こ分)
みそ…大さじ6 かつおぶし…大さじ1
好きな具を入れる
(ねぎわかめとろろごまふ)
おにぎり
お米 塩 味付けのり
好きな具を入れる
(うめぼししゃけフレークめんたいこ)
その他 ウインナー サニーレタス

●作り方●
①1.ボールにみそ、かつおぶしを入れる。
②好きな具も加えて混ぜる。
③6等分に分けて、ラップで小分けにする。
(※ほそんは冷凍庫)
④みそ玉をおわんに入れて、お湯を入れて、おみそしるをつくる。

楽しかったこと♪工夫したところ！
●みそ玉をたくさん作って、朝はお湯をそそげばできる、おみそしるにしました。
●好きな具を自分でえらんで入れられたこと。
●みそ玉を丸くするのが少しむずかしかったけど、みそ玉作りはとても楽しかったです。

SDGsにつながっていると思うこと
●おみそしるを作る時間を短くした。あらいものを少なくした。
●だれでも作れる。
●小野田産のねぎを使った。



学校運営協議会 会長賞 レンジで大豆ミートそぼろ丼

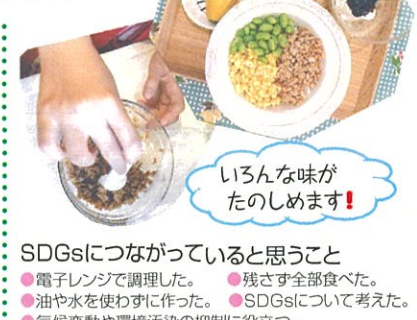
厚南中学校 1年 安部 実花さん

●材 料(4人分)●
ごはん …… 200g
大豆ミート …… 80g
しょうゆ(A) …… 小さじ1
料理酒(A) …… 小さじ1
みりん(A) …… 小さじ1
砂糖(A) …… 小さじ1/2
卵 …… 1個
しょうゆ(B) …… 小さじ1/2
砂糖(B) …… 小さじ1/3
顆粒和風だし(B) …… 小さじ1/3

●作り方●
①大豆ミートそぼろを作ります。耐熱容器に大豆ミートと(A)を入れて混ぜ合わせます。
②ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで1分加熱します。一度取り出して混ぜ合わせ、再度ふんわりとラップをし、火が通るまで600wの電子レンジで40秒加熱します。
③取り出して混ぜ合わせ、そぼろ状にします。

④卵そぼろを作ります。別の耐熱容器に卵を入れ、(B)を入れてよく混ぜます。
⑤ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで30秒加熱します。一度取り出して混ぜ合わせ、再度ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで30秒加熱します。同様にもう一度くり返します。
⑥卵に火が通ったら混ぜ合わせ、そぼろ状にします。
⑦丼にごはんをよそい、③と⑥を盛り付けて完成です。

楽しかったこと♪工夫したところ！
●楽しかったことは、卵そぼろを作ったことです。卵をレンジで加熱するといろんな形になったりして料理をするのって楽しいなと思いました。
●工夫したところは、とり肉を使わずに大豆ミートを使ったことです。油と水も使わずに作りました。朝ごはんなのでヨーグルトや果物と一緒におくといきたいと思います。



厚南小学校 校長賞 山口県産100% もりあわせ朝ご飯

厚南小学校 6年 大原 朋子さん

〈宇部産干しえびのみお汁
～長門ゆず風味～〉
●材 料(4人分)●
水700ml 干しえび(宇部産)20g
とうふ(山口県産)100g
たまねぎ(山口県産)80g わかめ(下関産)2g
ねぎ(山陽小野田産)4本
みそ(徳地産)25g ゆず吉(長門産)1個

●作り方●
①分量の水に干しえびを入れてふっとうさせる。
②たまねぎを入れてやわらかくなったとうふ、わかめを入れる。
③みそをとき入れる。
④ねぎを入れてふっとうしたら火を止める。
⑤ゆず吉の皮をほんのすこし、すりおろして仕上げに入れる。
⑥食べるときにすっぱいのが好きな人はゆず吉の果汁をしぼって入れる。

〈レンジでかんたん
県産卵のキッシュ風〉
●材 料(4人分)●
卵(山口県産)4個
牛にゅう(山口県産)200ml
アスパラ(山陽小野田産)4本
しいたけ(みね産)2個
ピーマン(宇部産)2個
ウインナー(周南産)4本
塩こしょう少々

●作り方●
①野菜をみじん切りにして電子レンジ600wに2分かける。
②卵をといいて牛乳を入れる。塩こしょうをする。
③②にレンジにかけた野菜と輪切りにしたウインナーを入れてよく混ぜる。
④③をシリコン容器に入れて電子レンジ500wに10分かける。
⑤切り分けてもつつける。

楽しかったこと♪工夫したところ！
●全て山口県産の食材を使って料理したことです。スーパーに行って山口県産の食材をメモして、どんな食材があるか調べ終わったら、家に帰って何をつくるかお母さんと決めました。
みそ汁をつくる時、干しえびのだしをとってゆず吉をかけたから、みそを少なくしてもおいしかったです。
色い山口県産の食材を調べて、こんなに地元産の食材があるんだとびっくりしました。



厚南小学校 PTA会長賞 朝はサラッと へら塩茶づけ

厚南 小学校 6年 南谷 貴助さん

●材 料(4人分)●
しらす…120g
きゅうり…1本
トウモロコシ…1本
麦茶…適量 たまご…2個
ミニトマト…4個
ごはん…4はい

●作り方●
①ゆで卵を作る。
②ごはんをよそす。
③トウモロコシを電子レンジであたためる。(500wで5分)
④きゅうりを千切りにする。

⑤トウモロコシを包丁でそぎ取る。
⑥トマトをくし切りにする。
⑦ゆで卵を半分に切る。
⑧②に、麦茶を注ぐ。
⑨③に、しらすと④、⑤、⑥、⑦をのせる。

楽しかったこと♪工夫したところ！
●トウモロコシを包丁でそぎ落とすのが楽しかった。
●きゅうりを千切りにするのが楽しかった。
●トウモロコシを切る時は、バラバラではなく、かたまりの状態でトッピングすることを工夫した。

●へら塩にするために、お茶づけの味は、使わなかった。
●うす味だったけど、しらすの味がカバーされていた。



「こうなんちゃんの学校応援し隊」だより

楽しくナ～レ

発行：厚南小学校学校運営協議会

発行日：令和 6 年 3 月

コミュニティ・スクール

C S = 家庭 × 地域 × 学校 → 子どもの育ちや 学び!

厚南小学校は、コミュニティ・スクール (Community School) です。コミスクやCSと略されることもあります。そして、その原動力となるのが、地域や保護者、学校の代表者で組織された「学校運営協議会」です。子どもたちの成長を願い、よりよい学校運営となるよう協議を重ねながら「地域とともにある学校づくり」に努めているところです。

コミュニティ・スクールの強みは、何と言っても「地域ぐるみで子どもを育てる」仕組みにあります。学校から地域へと“学びの場”を広げ、地域のひと・もの・ことに関わりながら“学びの相乗効果”を高める仕組みとも言えます。例えば、子どもたちが「安全な厚南校区にするために、自分たちにできることは何だろう?」という課題意識のもと、広報用ポスターや動画を作成し、地域の方から“誉め言葉のシャワー”を浴びることで、地域課題の解決や地域貢献意識、自己有用感、ふるさと厚南を愛する心の育成など、実に様々な教育効果を期待することができます。

令和6年度は、「厚南小開校150周年記念」という節目の年となります。子どもたちが成長する絶好の機会ととらえ、コミュニティ・スクールの力を最大限に発揮しながら、教育活動を展開してまいります。地域の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

厚南小学校 (コミュニティ・スクール) 校長 藤 中 俊 臣



地域の会議で流される危険箇所の動画



自治会掲示板に貼られた節電ポスター



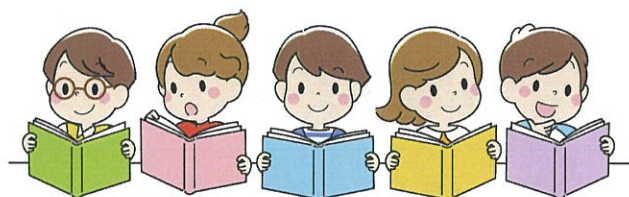
厚南地区の絆を深めましょう

厚南小学校学校運営協議会の厚東と申します。令和6年1月、卒業を迎えた6年生を中心にキックオフイベント「厚南小150周年バースデー集会」を行いました。今年度は厚南小学校開校150周年を迎えるにあたり、ふるさと厚南を愛するその思いを引き継いだ新6年生と記念事業実行委員会では、記念式典に向け、厚南地域・保護者の皆様のご理解ご支援を頂きながら協働して取り組みを展開しています。スローガンは「地域ぐるみで厚南小150歳の誕生日をお祝いしよう!」です。心を繋いで厚南地区の絆を深めましょう。どうぞよろしくお願いいたします。



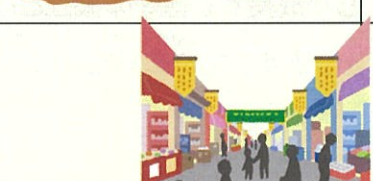
こうなんちゃん

学校運営協議会会長 厚 東 庸 介



厚南小 地域連携カリキュラム



各教科		小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6
		読み聞かせ 見学の礼状を書く ハーモニカ鑑賞会 水泳学習 持久走大会(11月) 	 読み聞かせ 見学の礼状を書く ハーモニカ鑑賞会 水泳学習 持久走大会(11月) 	読み聞かせ 見学の礼状を書く 古い道具と昔の暮らし(1・2月) 厚南校区の話 スーパーマーケット見学 消防署見学 リコーダー教室 ハーモニカ鑑賞会 水泳学習 持久走大会(11月) 	 読み聞かせ 見学の礼状を書く 赤間硯・習字教室 天体観測 ハーモニカ鑑賞会 水泳学習 持久走大会(11月)	読み聞かせ 見学の礼状を書く ハーモニカ鑑賞会 水泳学習 持久走大会(11月) わくわくミシン 安全な厚南校区をつくろう (安全マップ作り調査) 	 読み聞かせ 見学の礼状を書く 平和学習 租税教室<宇部税務署> ハーモニカ鑑賞会 水泳学習 持久走大会(11月) わくわくミシン 楽しくソーイング
生活科 総合的な 学習の時間	人とのふれあい	学校探検(5月) 花や野菜を育てよう 昔の遊び・歯磨き指導 	校区探検 蓮光寺見学 	校区探検 	エイト 未来∞成人式 	SDGs 	がん教育・生活習慣病学習 薬物乱用ダメゼッタイ教室 平和学習発表会
	地域とのふれあい			むべの里訪問(11月)			よりよい厚南地区にしよう
	キャリア教育			地域のお店探検 	エイト 未来∞成人式	6年生からの委員会活動引継ぎ	委員会活動引継ぎ 進学説明会 
特別活動 学校行事 その他	特別活動等	1年生をむかえる会(5月) スマホ・携帯安全教室(5・6年(7月)) 6年生を送る会(3月)	見守りネットワークとの対面式(5月) 人権教育参観日(10月) あいさつ運動 茶道(クラブ)	宇部市こども夢教室(11月) 厚南中学校区あいさつデー(毎月第2火曜日 朝)			
	社会見学等	社会見学(空港、常盤公園)	社会見学 (きらら浜自然観察公園、 交通局)	社会見学 (宇部興産工場、うべかま) 体験学習(アクトビレッジおの)	UBEビエンナーレ見学 (ときわ公園) 社会見学 (環境保全センター、広瀬浄水場)	宿泊学習 (徳地青少年自然の家) 社会見学 (栽培漁業センター)	修学旅行 (広島平和記念公園、 宮島・厳島神社) 
	社会貢献 コミスク協働	授業参観(4・10・1・2月) サマースクール(7月) 厚南地区ふるさとまつり(11月) 小中一貫協議会	運動会準備(5月) 体力づくり区民運動会(10月) しめ縄づくり(12月) 放課後こども教室	運動会(5月) 親子環境整備作業(10月) ふれあい厚南ゆめ広場(1月) 安全マップ&110番の家			
特別支援教育		宇部総合支援学校との交流学习					