## 中学生および青少年による地域活動





## 2020年度版 第9号 11月発行 ふ」る。 Mibu たより

発行:壬生町教育委員会事務局生涯学習課

〒321-0292 壬生町通町 12-22 TEL 0282-81-1873 / FAX 0282-82-0935 E-mail: gakusyu@town.mibu.tochigi.jp

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、下記の行事が中止となっていますの で、今年度予定していた下記におけるボランティアスタッフ(中学生及び 青少年による地域活動)の募集は行いませんのでお知らせします。

• 栃木県郡市町対抗駅伝競走大会応援 ( ふ.る.る Mibu 応援団 )

(令和3年1月)

【 令和2年1月開催 応援団の様子】







・ふ.る.る Café ~ 地域活動に励んだ中学生と青少年の交流会

先月号に引き続き、【 ふるるクイズ 】を出題 しますので、挑戦してみてはいかがでしょうか。

ゆうがおマラソン大会ゲストランナー 高橋尚子さんは (





)五輪女子マラソン大会の金メダリスト

【問題2】

壬生町カルタの「う」は? ⇒ うれしいな ( )がいっぱい

千牛の町

【問題3】

)で はぐくむ ゆたかな心 壬生町カルタの「ろ」は? ⇒ (



( ※正解は、壬生町教育委員会ホームページの生涯学習課に掲載します。



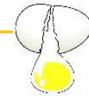
## 和・洋・中 3つの中からあなたが選ぶ卵料理!

平成28年度の8月に開催しましたハートふ。る。days(ボランティアスクール)での 講座内容になります。講座では、和・洋・中の3つの中から自分が好きな料理を選んで卵 料理などを作りました。その時のレシピを紹介します。3つとも手軽にできるメニューで すので、レシピをもとにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

## メニコ

- 豆腐の卵とじ 和
- 夏野菜を使ったオムレツ
- 中 中華風卵焼き



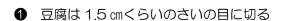






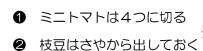
平成 28 年度 講座の様子

(a <del> </del>	
豆腐の卵とじ	
90	1個
絹ごし豆腐	1/4丁
めんつゆ	小さじ1
水	大さじ2
乾燥青ネギ	適量



- ② 耐熱の容器に卵を割って溶きほぐす
- 3 2にめんつゆと水を加えてよく混ぜる
- 母 ❸に4の豆腐を入れ、上から乾燥青ネギをかける
- 600wで2分、ラップをせずに電子レンジで加熱する

夏野菜を使ったオムレツ	
90	1個
ミニトマト	2個
枝豆(さやつき)	4個
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1





- ❸ 耐熱の容器に、卵、牛乳、マヨネーズを入れ混ぜる
- **4 3**に**1**と**2**を入れる
- **⑤** 600wで1分、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する



- かにかまぼこは細かく割く
- ❷ 枝豆はさやから出しておく
- 耐熱の容器に、中華スープの素、水、卵を入れよく混ぜ合わせる
- ④ ③にかまぼこと枝豆を入れて混ぜる
- **⑤** 600wで1分、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する







