

けんこうレシピ

～美浦の特産品をご存じですか？～

みほのせのせピザ



食改では美浦村の特産品として、マッシュルーム・パプリカ・レンコン・白魚を紹介しています。今回は地産地消として、特産品を使ってヘルスメイトおすすめ「みほのせのせピザ」を作りました。生地も簡単にできますので、ぜひ挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

▶ 材料(4枚分)

ピザ生地	強力粉	200 g
	薄力粉	50 g
	塩	小さじ 1/2
	砂糖	大さじ 2 + 小さじ 1
	ドライイースト	5 g
	水	140 ml ~ 150 ml
ソース	オリーブ油	大さじ 2 + 小さじ 1
	マヨネーズ	大さじ 1
トッピング	味噌	小さじ 2/3
	マッシュルーム、パプリカ赤・黄、レンコン、白魚	各40 g
	トマト	160 g
	ピーマン	20 g
	チーズ	120 g

- ① ピザ生地の材料をボウルで混ぜ、ひとまとめにする。
- ② 粉っぽくなるまでこねる。
- ③ ②を4等分にして、まるめてとじ目を下にして、ラップをかけて温かい場所におく。(20分~30分)
- ④ この間にソース・トッピング(材料を薄切にする)を用意する。
- ⑤ ③をのばし、ソースをぬり、トッピングをする。
※このとき、クッキングシートのうえで行う。
- ⑥ オープンは250度に予熱する。
- ⑦ 鉄板に、クッキングシートごと⑤をのせる。
- ⑧ 250度で10分~15分焼く。様子をみながら焼き時間を調節する。

▶ 栄養価(1枚分) エネルギー461 kcal、炭水化物54.5 g、たんぱく質17.7 g、脂質17.2 g、カルシウム239 g、食塩含有量1.6 g

■ 問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎ 029-885-1889

美浦村部活動運営方針の策定について

本村では、児童生徒のバランスのとれた心身の成長と豊かな学校生活を送ることが実現できるよう、国が策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」や県の策定した「茨城県運動部活動の運営方針」を踏まえ、村立学校の部活動に係る運営方針を策定しました。

概要については以下のとおりです。全文は美浦村公式ホームページに掲載してあります。

※美浦村公式ホームページ>子育て・教育>美浦村の教育>美浦村部活動運営方針

■ 美浦村部活動運営方針の概要(ポイント)

1. 週あたり2日以上以上の休養日を設ける。(平日に1日、土日のいずれか1日を休養日とする)
2. 1日の活動時間は、平日で2時間程度、休業日は3時間程度とする。
3. 中体連、吹奏楽連盟主催以外の大会出場数を年間あたり概ね5大会とする。(平成32年度までの経過措置有り)
4. 週末に大会参加した場合は、休養日を他の日に振り替える。
5. 夏季休業期間中は閉庁日を含む10日間程度、年末年始の10日間程度を長期休養期間(オフシーズン)とする。(平成32年度までには、連続した20日間のオフシーズンを設定する)
6. 原則として朝の活動は行わない。
7. 文化部・小学校部活動についても本運営方針に基づいた活動をする。

■ 問合せ 美浦村教育委員会指導室 ☎ 029-885-0340 (内) 225