

給食で人気の「ココア揚げパン」を紹介します

本格的な寒さが増し、風邪シーズンが到来しました。風邪をひかないようにするためには、

- ① 冬場は体を温める消化のよい食事を十分にとる。
- ② 外で元気よく運動する。
- ③ 十分な睡眠をとる。

が大切です。
冬場を元気に乗り切りましょう！
今回紹介する、ココア揚げパンで使用する油は、少しの量でたくさんさんのエネルギーを出すので、体を温かくします。



【問い合わせ】
学校教育課
Tel 934-2245



ココア揚げパン

【材料】

- ・ コッペパン 2個
 - ・ ココア 大さじ1と2/3
 - ・ 砂糖 大さじ1と2/3
 - ・ スキムミルク 小さじ2
 - ・ 揚げ油 適宜
- ※Aを混ぜたものをつける。

【作り方】

- ① パンを揚げる。
- ② Aを混ぜたものをつける。

《おすすめポイント》

パンをカリッと揚げると、食べたときの食感がよくなります。

とっても栄養豊富なココア

- ★食物せんいが豊富に含まれるので、便秘解消に効果があります。
- ★ポリフェノールが豊富に含まれているので、活性酸素を抑える作用があります。
- ★カルシウム、マグネシウムや鉄などが含まれています。

宇美町歴史探検

聖地 四王寺山

32

宇美町の南側、太宰府市と大野城市にまたがる場所に四王寺山があります。歴史探検の中でも、この四王寺山に西暦665年、当時九州にあった政治・軍事の拠点である大宰府政庁を守るために、大野城跡が築城されたことを紹介してきました。

その後、西暦774年に四天王寺(四王寺)が建てられ、これを機に、お城という軍事機能の拠点から、仏教の聖地へと変化していきます。さらに、平安時代の終わり頃、お経が入った青銅製の筒である「経筒」を埋めた、「経塚」がつくられるようになります。

現在、小郡市の九州歴史資料館で、この経筒をはじめとして、四王寺山にゆかりのある資料を展示した企画展「聖地四王寺山展」が開催されています。国の重要文化財をはじめ、普段は一般公開されていないものも展示されています。この機会に四王寺山の新たな魅力を発見できるかもしれません。



四王寺山出土の青銅製経筒

【問い合わせ】
学校教育課
Tel 933-2600

しのぎ歯科クリニック

院長 篠崎 剛

宇美町宇美6-1-6
(福岡銀行宇美支店前)

Tel 092(410)5903
<http://emishika.com/>

☆かむかむクラブキッズ会員募集中☆詳しくはお問い合わせください！

半個室で広々とした歯科医院です。
お子様からご年配の方までお気軽にご相談ください。

人に深く、暮らしにわたたく。株式会社まつだ

MATSUDA CO., LTD.

ハトプラザ宇美 ハトプラザ平成苑
精屋郡宇美町大字宇美3537-1 精屋郡志免町志免東三丁目14-18
TEL 092-932-4444 TEL 092-936-2580

ハトプラザ空港東 ハトプラザ立花
精屋郡粕屋町仲原2420-1 精屋郡新宮町夜白六丁目9-17
TEL 092-957-1194 TEL 092-963-1000

あんしん サポートシステム **M CLUB** (エム・クラブ)