



国府中学校 主体的に学び積極的に自己表現ができる生徒の育成

国府中学校では、生徒たちが主体的に考え、行動し、自分たちの描く理想を実現できる学校を目指しています。今年度は、茨城県より指定を受け、いばらき遠隔教育推進事業として園部中学校と英語遠隔授業を行いました。より次元の高い協働的な学びと自己肯定感を高めるコミュニケーション活動を通して、個別最適な学びの実現に向けて取り組みました。また、生徒会役員選挙立ち会い演説会では、生徒自ら現在の国府中学校の課題について向き合い、どのように改善していけばよいか、思いを込めて語りました。けやき祭では、美しい歌声を披露しました。まさに、生徒一人一人が国府中学校の誇りです。



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

「石岡市子育て応援アプリ」特集第3弾！《離乳食便利機能》

令和6年10月1日から「石岡市子育て応援アプリ」が始まりました。

今月は離乳食についての便利機能をお伝えします。

- ① お子さんの月齢に合わせた食材や季節の食材が「おすすめ」に表示されます。



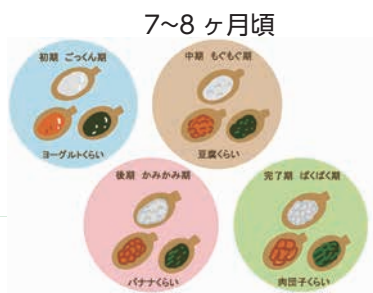
- ② 食べたことのある食材をひと目で把握でき、離乳食を進める時に確認すると便利です。
また、食べたお子さんの反応も合わせて記録することができます。



- ③ アレルギー症状について記録ができます。
お子さんが食材を食べた際に、気になる症状が出た場合は、[アレルギーあり]から、その時の症状の登録ができます。
※症状が出た場合は、医師に相談しましょう。



5~6ヶ月頃



9~11ヶ月頃

7~8ヶ月頃

12~18ヶ月頃



アプリの詳細はこちら▶
☎こども家庭センターTEL 24-1390





～食材料～（2人分）

【ガレット生地】 【トッピング】

そば粉 100 g 卵 2 個
塩 1 g ベーコン 2 枚
水 1 と 1/4 カップ ほうれん草 60 g
オリーブ油 小さじ 1 シュレッドチーズ 50 g
(1人分:エネルギー 405kcal 食塩相当量 1.9 g)

《そば粉について》

そばの実をひいたものがそば粉

そば粉は穀類の中でも栄養的に優れ、必須アミノ酸を多く含んだタンパク質のほか、鉄や亜鉛などのミネラル、ビタミンB群や食物繊維などが豊富。

そばは、石岡市でも収穫されるので、地場産の野菜をトッピングしてお召し上がりください！

point!

卵とチーズとベーコンのガレット

作り方

【ガレット生地】

①ボールにそば粉と塩を合わせて、分量の水を少しずつ加えながら泡立て器でダマがなくなるまでよく混ぜる。

※水は少しずつ注いで、そば粉を少しずつ混ぜるとダマができにくい。

②生地を混ぜたらすぐ焼けるが、冷蔵庫で一晩（5～6時間）おいた方が生地がなめらかになり、カリッとした食感で、色濃く焼き上げることができる。生地は常温にもどしてから焼く。

【生地を焼いてトッピング】

①直径 28cmのフライパンにオリーブ油の半量を入れて中火で熱し、ガレット生地一枚分（おたま 2 杯目安）を流し入れ、おたまの背でフライパンの大きさの円形に薄く広げる。

②表面が乾いて生地の縁に焼き色がついたらフライ返しなどで裏返す。軽く焼き色がついたら再び裏返し、火を少し弱める。

③中央に卵 1 個を割り入れ、白身をフライ返しなどで生地の四方に軽く広げる。ベーコン 1 枚を 4 等分に切って並べ、一人分のチーズとゆでたほうれん草を散らす。

④小さめの蓋を具の上にかぶせて 1 分ほど加熱し、白身がかたまってチーズがとけたら蓋をはずす。ヘラなどで 4 辺に筋目をつけ、内側に折り込んで正方形に整える。

消費生活ホットライン

消費生活センター（市役所本庁舎内）Tel 22-2950

受付時間／月～金

午前 10 時～正午・午後 1 時～4 時 30 分

きっかけは訪問購入？犯罪まがいの深刻なトラブルに注意を！

購入業者が自宅に来て物品を買い取る訪問購入に関しての相談が、全国の消費生活センターに寄せられています。契約当事者は 70 歳以上が 6 割以上を占めており、特に高齢者に注意してほしいトラブルです。

【事例 1】

自宅に一人でいる時、突然購入業者から訪問を受けた。集めていた切手帳を買い取ってもらい代金 2 万円を受け取った。その後「貴金属はありませんか」と言われ、金のネックレスとダイヤの指輪を見せていたが、目を離した隙に購入業者がいなくなっておりアクセサリが入っていた箱は空になっていた。書面は渡されておらず、事業者名や電話番号も分からない。

【事例 2】

「何でも買い取る」と女性の声で電話があったので来訪を承諾した。未使用の贈答品や古着などを用意して待っていた。その後、自宅に男性がやっ

てきて、用意した物には目もくれず「貴金属はないのか」と言われた。貴金属はないと言っても引き下がらず、身に着けていた指輪を外せと迫ってきた。「これを外すのは墓に入るときだけだ」と強く言い返したら帰っていったが、何でも買い取ると言っていたのはウソだった。

【アドバイス】

①突然、訪問してきた購入業者は決して家に入れないようにしましょう。

②購入業者から電話がかかっても、安易に訪問を承諾しないようにしましょう。

③購入業者から勧誘を受けて訪問を承諾する場合は、一人では対応しないようにしましょう。

④トラブルになった場合や不安がある場合は消費生活センターや警察に相談しましょう。

