

# 家庭クラブだより第1号

令和4年5月12日

## SHISUI PRIDE ◆ 『We love SHISUI』

学校家庭クラブとは、高等学校で家庭科を学ぶ生徒および学んだ生徒で構成された組織です。ここ藤代紫水高校では全校生徒が加盟しています。家庭科の授業で学んだ知識と技術を生かして、自分自身は勿論、学校全体の問題点を探り、改善向上を目指していく組織です。この組織は、藤代紫水高校→茨城県高等学校家庭クラブ連盟→全国高等学校家庭クラブ連盟と全国規模の組織です。藤代紫水高校で掲げる「SHISUI PRIDE」『We love SHISUI』を胸にみなさんの力で、学校を盛り上げていきましょう。今年度は以下の事業を計画しています。是非参加してください。

### 藤代紫水高校学校家庭クラブ役員を紹介します。『1年間宜しくお願いします!』

家庭クラブ生徒会長 齋藤 祐太(2-1) 副会長 齋藤 遥大(2-1)

役員 井戸川 楓(2-6) 坂内 俊介(2-1) 齋藤 蓮(2-4) 羽毛田 紫苑(2-1) 棚橋 清太郎(2-1)  
横田 悠人(2-5) 林 英利(2-1) 小島 明日香(1-3) 池村 千秋(1-3) 物井 未来(1-6)  
八木沼 諒人(1-6)

### 藤代紫水高校「学校家庭クラブ」行事予定

#### 〈茨城県家庭クラブ連盟関係〉

8月 代議委員会・幹部養成研修会

1月 県連研究発表会▶今年度この大会に出場します!

#### 〈校内行事〉

- ・通年 花いっぱいプロジェクト
- ・月1回 家庭クラブ役員会
- ・2月 バレンタインお菓子講習会

※いずれも開催1ヶ月前に参加を募ります。人数に限りがありますので、今後の家庭クラブだよりをよく見てください。

🌸今年も「花いっぱいプロジェクト」を実施しています。職員玄関、昇降口をきれいな花々で美しく飾りませんか?毎年、多くの生徒が参加しています。今年も参加者募集中です。希望者は津脇まで



### 5月の応援レシピ～疲れをとる飲み物～

#### 「美味しいりんご酢ドリンク」1ℓ分

##### 材料

- ①水：1L ②食塩：3g
  - ③レモンの搾り汁：大さじ3  
(レモン輪切り4～5枚を入れてもおいしいです)
  - ④砂糖(上白糖)：大さじ5
  - ⑤はちみつ：大さじ3
  - ⑥りんご酢：大さじ3レシピ(好みで量を調節しよう)  
(1)なべに水を200ml入れ、砂糖、はちみつを全て入れてよく溶かす。混ざらない場合は、水の代わりに、少しお湯を入れると溶けやすいです。泡だて器や木べらなどを使用してしっかり溶かします。  
(2)砂糖とはちみつがとけたら、残りの水とリンゴ酢とレモン汁(レモンの輪切りでもうよい)をピッチャー等に入れて冷やして出来上がりです。
- 👉レモンとリンゴ酢に含まれるビタミンCが疲れを緩和します。
- 👉リンゴ酢に含まれるカリウムが腸の働きをよくします
- 👉はちみつに含まれるビタミンB群が、疲れを緩和させたり、細胞の粘膜を正常化させます。
- ⚠️はちみつの摂り過ぎに注意しましょう。

