

Shuei Walker

自宅で簡単デザート

長く続く自肅期間中に、自宅で簡単に「オレオチーズケーキ」を作ってみませんか？

最近流行っている「オレオチーズケーキ」を皆さんはご存知ですか？検索してみると沢山のレシピが出てきます。今回はその中でも少ない材料で、簡単に手軽に作れるレシピを紹介したいと思います。(自己流も含みます)

作業時間は約1時間で、一晩冷蔵庫に寝かせるだけで完成します。皆さんも是非、作って食べて楽しんでみてくださいね。

佐藤 未羽③(御所ヶ丘)



↑準備する材料は①牛乳(大さじ2)②オレオ(一箱)③クリームチーズ(200g)④生クリーム(200ml)⑤砂糖(50g)の5つだけです。費用はおよそ1,300円です。これでワンホールサイズのケーキが作れます。



↓②砕いたオレオに牛乳を大さじ2杯加えて、しっとりしてくるまで混ぜ合わせます。その後一旦置いてオレオに牛乳が染み渡るまで待ちます。

<作り方>
↑①オレオ1袋分(9枚)をジップロックに入れて粉々に砕きます。



↑③(左上)常温で柔らかくしておいた(もしくはレンジで20秒ほど加熱した)クリームチーズを取り出し、砂糖と混ぜ合わせ、一旦置いておきます。
④(右上)生クリームをツノが立つくらいまで混ぜ、③に入れます。さらに、オレオ5枚を砕いて一緒に混ぜ合わせます。



↑⑥残った4枚のオレオを好きなように飾り付け、ラップをかぶせて一晩冷蔵庫で冷やし、固まれば完成です。



↑⑤ケーキの型にラップを敷き、②のくだいたオレオを土台として下に敷き詰めます。その上から④のオレオinクリームを入れていきます。



濃厚なクリームチーズの味に、甘いオレオが合います。断面にオレオが散らばっているのを見て面白いですね。ところどころのザクザクとした食感が楽しいです。今回紹介したレシピだけではなく、アレンジを加えてみるのも良いかもしれません。皆さんも是非作ってください。

4月9日より遠隔授業開始 ~休校でオンライン授業~

今回のコロナによる休校で皆さんが受けている遠隔授業はどうでしょうか？

自宅で受講している生徒の遠隔授業の様子や感想、面白かった授業や内容、そして、遠隔授業を担当して下さった先生へ遠隔取材をしました。
鈴木 祥太②(大穂)

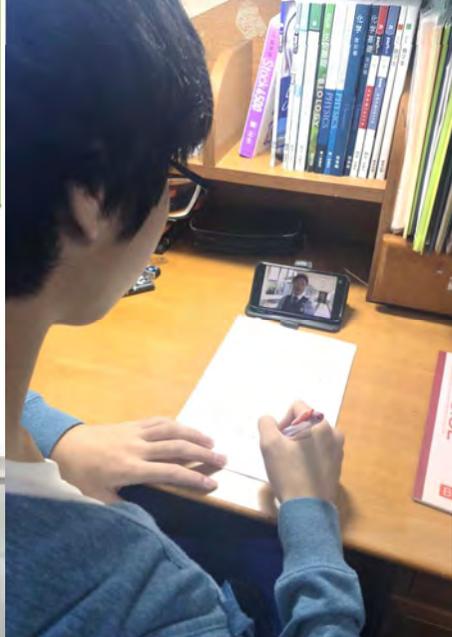
遠隔授業の様子とは？
Googleのmeetというアプリを使用して、遠隔授業を行っています。先生たちから該当クラスの生徒たちへGmailが送信されます。そのメールには授業の動画やライブ配信授業への招待、課題などが含まれています。先生方は画面越しに授業を行ってくださいます。生徒から質問や発言をする時には、マイクやチャットを使用することが出来ます。



面白かった授業や内容①
↑都井先生の英語表現の授業
最初はmeetで集合して生徒からの質問やコメント、英語の勉強の動機付けや勉強法などを紹介してくれました。特別ゲストとして他教科の先生方やつくば秀英出身の先輩方がいらっしゃることもあります。その後YouTubeでの授業になります。都井先生のYouTubeはmeetとは違って1度だけの授業ではないので何回も授業を聞いて復習することができます。とても分かりやすい板書、説明で英語の勉強が楽しくできます。

都井先生へ遠隔授業のインタビューをしました。
Q.授業動画の編集は大変ですか？
A.15分程度の動画を作るのに、3時間以上かかります。授業内容をホワイトボードに見やすく分かりやすく板書することに試行錯誤しています。授業動画なので、シンプルに仕上がるように編集しています。
卒業生でYouTubeの編集の仕事をしている映像クリエイターの方がいて、アドバイスをくれたり、タイトルステッカーを使ったりしてくれました。
Q.遠隔授業の大変なところはどこですか？
A.生徒のリアクションがリアルタイムに見られないところです。それを補うために、生徒から授業の感想を聞いて、Google Meetを使ったLive配信授業で回答するようにしました。生徒のみなさんが様々なアドバイスをくれるので、それを次の動画に反映させています。

Q.配信授業をして何か得たものはありますか？
A.つくば秀英生の心の温かさを再確認することができました。Google フォームに温かいコメントを戴きました。つくば秀英生は人間力、思いやり、すべてにおいて最高の生徒たちだと、改めて感じています。→右に続く



実際に受講してみて？
いつものような対面授業とは違って、遠隔授業はスマホやPCの画面を見ての授業なので最初は慣れず、戸惑うこともありましたが、徐々に慣れていき、今ではいつも通り教室で授業を受けているような感覚で受講することが出来ます。



面白かった授業や内容②
↑中川先生の体育の授業
現在、外出自肅のため外に出て運動するのが困難で、運動不足の生徒のために「座りながらできる運動」を紹介してくれました。運動の種類が多く、先生が一つひとつ丁寧に分かりやすく説明してくれ、どれも簡単にできるので皆さんにおすすめしたいです。

Q.生徒たちに一言お願いします
A.学校に行きたい！という声をたくさん聞いています。友だちとも会えず、大変な状況になったと思います。そんな中でも、授業を受け、課題に取り組み、よく頑張っています。つくば秀英生、本当に素晴らしいです。私の誇りです。これから一緒に頑張っていきましょう。学校が再開されて、皆さんに会える日を楽しみにしています。



生徒会新聞 Vol. 2 2020.5.22 つくば秀英高等学校 生徒会発行

生徒会発行 "秀花新聞" 全国高等学校総文祭 新聞の部7年連続出場

新聞記事の ネグ募集中！ 新聞ボランティア 募集中！

INDEX
1面
・4月9日より遠隔授業開始
~休校でオンライン授業~
2面
・部活動っていつから？
部活動は明治時代からあった
・めずらしい部活を紹介！
・ボタン一つで簡単にできる！
~電子レンジで作る簡単お料理特集~
3面
・コロナ禍 フードロス(食品ロス)問題
・編集後記
4面
・Shuei Walker
自宅で簡単デザート
※記事内の○の中の数字は学年()は(出身中学校)になります。

部活動っていつから？ 部活動は明治時代からあった

現在の部活動の原型は、明治期の東京大学で始まりました。東大に雇われていた英国や米国の外国人教師たちが学生にスポーツを教え始め、陸上や水泳、ボートなどの運動部ができたそうです。

その後、旧制中学や旧制高校に部活動は広がり、1915年には夏の甲子園大会の前身である「全国中等学校優勝野球大会」が始まりました。戦後、部活動は各学校に広がり、1977年に文部省が行った調査で、部活動の設置率は中学校では98.6%、高校では100%になったそうです。

最初の頃は部活動と呼ばれていたが、時代につれて部活と省略されていきました。

島野 まはろ③(境一)



スピードボール 出典URL↓
<https://minorsports.jp/2018/09/16/speedball/?amp=1>

・スピードボール部
ボールに結びつけられたボールを2回転以内にラケットで打つ競技です。競技のルールが分かりやすいので、老若男女楽しめる魅惑のスポーツです。ですがトッレレベルになるとボールのスピードが160kmを超えるそうです。スピードボール部は東京の都立高校にだけ存在するそうです。

インターハイの始まりはいつ？
1963年(昭和38年)全国高等学校体育連盟が開催競技種目別全国統轄団体に高校選手権大会を統合して誕生しました。当初はこの大会の他に全国大会を行うことは認められていなかったが、1970年(昭和45年)から選抜大会を別時期・競技別に開催することが認められるようになったそうです。

めずらしい部活を紹介！



↑イラストの出典は「いらすとや」より

小倉百人一首かるた部
日本の誇るべき文化遺産としての歴史を有し「知の格闘技」と言われる「小倉百人一首かるた部」。競技かるたの向上と普及に向け、日々努力している部活動です。かるた競技を通して集中力、記憶力、粘り強さが養われ、日々の学習にも効果が期待されているそうです。



・吟詠剣詩舞
漢詩や和歌を独特の節回しで吟じる「詩吟」と、剣を用いて舞う「剣舞」、扇を用いて舞う「詩舞」を総称した日本の伝統芸能です。

「詩吟」は腹筋を使い腹から声を出すそうです。「剣舞」と「詩舞」は勇壮な動きや、目線・指先の細かな動きで状況や感情を表現するそうです。

ポタッ一つで簡単にできる！

～電子レンジで作る簡単お料理特集～

学校休校になってから皆さんは、しっかりと食事を取っていますか？遠隔授業もあり、お昼ご飯はカップ麺、朝ごはんは食べない、という人が多々いるのではないのでしょうか。

今回は料理部の湯澤さくらさん③(けやき台)と倉持花楓さん③(岩井)にレンジで簡単にできる料理をお聞きました。

鈴木 菜湖③(大穂)



たれマヨ豚キムチうどん

←たれマヨ豚キムチうどん

豚キムチとマヨネーズが相性抜群で、箸がめっちゃ進みます！

<材料(1人分)>

- ①うどん・1玉②豚こま肉・100g③焼肉のたれ・大さじ1④マヨネーズ・大さじ1⑤キムチ・50g⑥卵黄・1個⑦青ねぎ(お好みで)

<作り方>

- 1.耐熱容器にうどん、豚こま肉、焼肉のたれを入れます。
- 2.600Wの電子レンジで5分加熱します。
- 3.加熱が終わったらマヨネーズを入れ混ぜます。
- 4.器に盛って、キムチ、卵黄、青ねぎをのせて完成です。

コーラゼリー

→コーラゼリー
電子レンジも使わず、好きなジュースとゼラチンがあれば誰でも作れます。今回作ったコーラゼリーは口に入れた時、微小に残った炭酸がしゅわしゅわしてとても美味しいです。

<材料(2人分)>

- ①コーラ・250ml②粉ゼラチン・5g③熱湯・大さじ2



<<作り方>>

- 1.粉ゼラチンに熱湯を入れ、ゼラチンが溶けるまでよく混ぜます。
- 2.手順1にジュースを少しずつ注ぎ入れ、手早く容器に移し入れ、冷蔵庫で冷やして固まれば完成です。

<ポイント>

炭酸で作る時は常温のものを使用することをおすすめします。すぐに冷蔵庫に入れることで、炭酸の抜けを抑えます。

↓マグカップ蒸しパン

材料3つ、たったの5分で作れます。忙しい朝にもピッタリです。

<材料(1人分)>

- ①ホットケーキミックス・50g②牛乳・大さじ2③砂糖・小さじ2

<作り方>

- 1.材料を全てマグカップに入れ、よくかき混ぜます。
- 2.ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分半加熱して完成です。

<ポイント>

お好みでチョコレートやジャムなどを入れてアレンジも可能です。



マグカップ蒸しパン

コロナ禍 フードロス(食品ロス)問題

コロナ騒ぎでニュースや新聞に「フードロス(食品ロス)」が取り上げられており、今回はこのフードロスについて調査しました。

「フードロスとは？」

食べ残しや売れ残り、消費、賞味期限が近いなどの理由で廃棄されてしまう食品のことです。この「フードロス」が増え続けて大変なことになっています。

「増え続けるフードロス」

さまざまな分野に影響を与えているコロナウイルス、フードロス問題もコロナウイルスの影響で増加しています。しかし、私たちが買い物をしてスーパーなどではパスタや粉物類などの商品の品切れが問題となっています。

一体どこでフードロスが増加しているのでしょうか？また、私たちにできることはないのでしょうか？

山本 有紗③(城ノ内)

「コロナウイルスによるフードロス」悪影響の実態

・学校給食

3月に全国で一斉休校になりました。今も休校中の学校が多く、給食で使う予定だった食品が余っている状態です。また、いつ学校が始まるのか不透明なため、契約農家はいつ給食が始まってもらうように食品を作り続けています。

・飲食店

イベントや営業自粛により、出荷できない食品が増加しています。この他にも結婚式などの式典の中止が相次ぎ、引き出物などの在庫が多数余っている状況です。

このように外食産業は大きな打撃を受けています。

「私たちにできること」

さまざまな対策が行われていますが、私たち消費者が購入しなければ食品ロスは解決しません。

ネット通販やテイクアウトなどで購入し、食品ロスを減らしていくことが重要です。



1年間の「フードロス」ってどれくらい？

世界では毎年40億トンの食品が生産されています。そのうちの約13億トンが食品ロスを含めた食料廃棄物として廃棄されています。

世界では8億2100万人が飢えに苦しんでいて、その割合は9人に1人です。

日本では、年間2800万トンの食品廃棄物が出ています。そのうち約650万トンが食品ロスとされていて家庭内で発生している食品ロスは約290万トンにものぼります。



出典「いらすとや」より
<https://www.irasutoya.com/>



出典「Wakeari」より
<https://wakeari.link/>



0.コロナに負けるな！訳あり赤身肉セット 約2〜3人前

4,500円 3,150円(税込)



極冷伊勢海老(規格外)

4,700円 1,200円(税込)



無添加で優しい ずんだのお菓子 在庫ロス処分価格10袋セット

5,400円 3,200円(税込)



黒毛和牛特選切り落とし(500g)

3,200円 1,920円(税込)

Wakeari(ワケアリ)の商品の抜粋

編集後記

若葉が初夏の日差しにまぶしく輝く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、例年どおりであれば、ゴールデンウィーク期間中いかがお過ごしだったでしょうか？今年も新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大抑制のために、全国に政府より緊急事態宣言が発令されました。それにより、ゴールデンウィーク期間中に限らず外出することが困難となってしまうのが現状です。本校もそのおりに受け、5月中、生徒は自宅でのオンライン授業となっています。

しかし、本校ではすでにオンライン授業が開始され、1週間ほどで先生方を含め、全員が慣れることが出来ました。改めて、インターネットなどの現代の技術のありがたみを感じます。また、オンライン授業は先生方が制作された良質なコンテンツによって成り立っています。先生方の、学びを止めないという姿勢に感謝申し上げます。

中山 友貴③(石下)