

# Rapport びより

西土佐分校地域ボランティア隊です♪

地域に出て、いろいろなお手伝いをしています♪ 令和2年度 No. 1



- 今回の内容
- ・ Rapport の紹介
  - ・ 熱中症対策

## 代表

3年 永山よしの

## 副代表

3年 坂本希望

## メンバー

3年 永山よしの 土居紗都 阿部夏来 坂本希望 柴佑莉奈 沖響 田邊宙

2年 秋元有花子 岡林美来 武内琉凧 宮崎晴菜花 宮地唯奈 毛利詩美

1年 井上将人 茨木七海 渋谷愛心

教員 武政亮二 酒井久恵 手島百合愛

今年度は3人の仲間が増えました♪これからこの16人で頑張っていきます。

## 熱中症対策

### ～夏バテチェック～

次の項目に当てはまる数が多いほど夏バテの可能性が！いくつ当てはまりますか？

1. 昼食は麺類や菓子パンで済ませることが多い
2. 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲んでいる
3. 冷房の効いた室内で過ごすことが多い
4. 入浴はシャワーだけで済ませることが多い
5. 運動をする習慣がない
6. 外出先では、階段よりエレベーターを使う
7. 汗をかきたくないのも水分はあまりとらない
8. 肌着を着ずに直接シャツやTシャツを着ている
9. 荷物を肩にかけるのはいつも同じ側
10. 暑いと火を使わない料理（冷たい食べ物）が多くなる

# 中華風トマトダレでさっぱり！オクラともやしのレンチン豚巻き

材料(1人前)

豚バラ肉(薄切り) 100g

オクラ 8本

もやし 100g

塩こしょう 小さじ1/4

ソース

トマト(150g) 1個

① しょうゆ 大さじ1

① 酒 大さじ1

① 鶏ガラスープの素 大さじ1/2

ごま油 小さじ1



## 作り方

準備. オクラは塩をかけて板ずりし、流水で洗い、切り込みを入れておきます。

1. トマトはヘタを取り除き、1cm角に切ります。
2. 耐熱ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱します。粗熱が取れたら1とごま油を加えて和えます。
3. オクラはヘタの先を切り落とし、ガクの部分をむきます。
4. 豚バラ肉を広げて3ともやしをのせ、塩こしょうをかけて手前から巻きます。巻き終わりを下にして耐熱皿に並べます。
5. ラップをかけ、豚バラ肉に火が通るまで600Wの電子レンジで5分加熱します。
6. ラップを外して2をかけて完成です。



コロナウイルスの影響でイベントが減っていますが、私たちにできることがあればどんなことでも構わないのでご連絡ください！これからの活動も精一杯頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願ひします。

発行: Rapport 広報係

〒787-1612 四万十市西土佐津野川 223 電話 0880-52-1186 FAX 0880-52-1890

HP <http://www.Kochinet.ed.jp/nishitosa-h/> 担当教員 武政亮二 酒井久恵 手島百合愛