

# すくすく



2. 5. 7  
羽生南小  
保健室

新学期が始まったと思ったら、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、また臨時休業になってしまいました。慣れない生活で、体調を崩していませんか？

新型コロナウイルスによる感染拡大が心配されるようですが、予防はインフルエンザなどの感染予防と同じです。感染予防の3原則は

- ①感染経路の遮断（手洗い・うがい・マスク）
  - ②抵抗力を高める（十分な栄養・睡眠・適度の運動）
  - ③感染源の除去（不要な外出を避ける・不要な接触を避ける）です。
- 大切な命を守るため、ご協力くださるようお願いいたします。



今月号は、コロナ対策として「ハンカチマスクの作り方」  
おうち時間では「ディズニー公式簡単本格チュロスの作り方」の紹介をします。

## ハンカチマスクの作り方

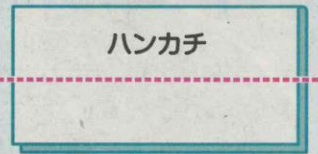
### 材料

- ① ハンカチ ..... 50cm四方
  - ② ヘアゴム ..... 2本
- (協力:川辺)

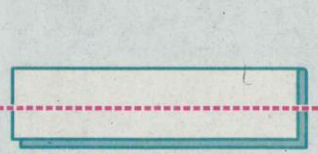
### 作り方

----- 折り目

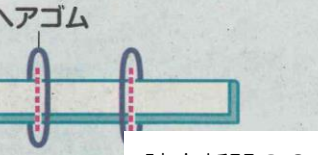
- 1 ハンカチ(50cm四方)を半分に折り、さらに半分に折る



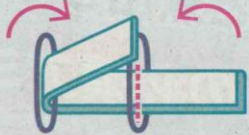
- 2 さらに半分に折り、縦が8分の1になるようにする



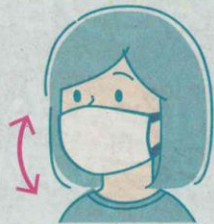
- 3 横幅を3等分にした位置に、輪にしたヘアゴムを通す



- 4 両端を3等分の位置で折る。重なる部分の一方の端を、もう一方の端の筒状になったところに入れる



- 5 マスクをかけ、顔に合わせて上下方向に広げて調整する



完成

読売新聞2020/4/12

## 【ディズニー公式】簡単本格チュロス♪



材料(3~4人分) \*水 240ml \*バター95g(大さじ8) \*塩小さじ1/4  
\*シナモン小さじ3/4 中力粉(もしくは小麦粉75g/強力粉75g)150g  
卵3個

■トッピング \*砂糖100g \*シナモン お好みで \*揚げ油 量に応じて  
(クックパット #おうちで楽しもうレシピ なおみつ\*)

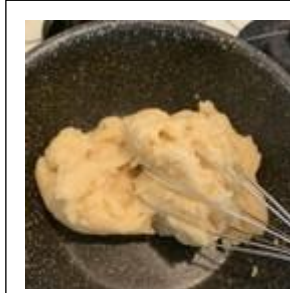


1 小鍋に\*(水240ml、バター95g、塩小さじ1/4、シナモン小さじ3/4)を入れて沸騰させる。

2 沸騰したらバターを溶かす様に混ぜる。溶けたら火を弱火にする。

3 一度に中力粉(もしくは小麦粉75g 強力粉75g)を入れて素早く泡立て器で混ぜる。

6 混ぜ合わせるのに少し時間がかかりますが、ゆっくりよく混ぜましょう。



4 ダマにならない様に入れながら混ぜる。



5 火を止めて、少し冷めます。卵を1つずつ入れゴムベラで都度よく混ぜる。



7 混ぜ終わったら絞り袋に口金をセットして先程作った生地をパンパンにならない様に入れる。少しずつ入れてください。

8 砂糖とシナモンを混ぜて容器に砂糖とシナモンを混ぜて容器に入れる。170度ぐらいに油を熱する。



9 油が熱したら生地を入れる。

- ①まず生地を真っ直ぐ押し出す。
- ②お箸で切り取る。
- ③お箸に生地がくっ付いてると思うのでそのまま油に入れて剥がさせる。

10 回転させながらきつね色になるまで揚げる。キッチンペーパーに取り出して油を切りましょう。



11 用意しておいた砂糖とシナモンに入れてまぶし完成