

# Ocean school

OCEAN FAMILIA 広報誌12月1月

## 新年あけましておめでとうございます。

新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。12月は寒さを感じさせないほどみんなが熱く頑張ってくれました。そして12月23日～27日まではOcean WinterCampを行い対外試合を含みながらみんなで成長することができたのではないのでしょうか。(別途報告書参照)

オーシャンスクールは、日常を大切にし子供達一人一人が成長できる環境作りを目指しております。今後はオフシーズンとなりゲームに活かせる技術を多く活かしたトレーニングを積み重ねます。寒い冬にしっかりと積み重ね、春からのシーズンで良い成果が出ますように！



## ちょこっとレシピ

今回は特集？4点を紹介します。簡単に作れるランチメニューです。



「チャーハン、肉のせ」余ったご飯に卵、玉ねぎをみじん切りにしたものを混ぜ塩胡椒で味付けをしてチャーハンの完成。肉は豚カルビを使用。焼いた肉をチャーハンに乗せて完成。ボリュームのある食べ応えの一品。

「牛肉と野菜のペペロンチーノ炒め」玉ねぎを切りしめじとしっかりと炒めます。そして牛肉を炒めたらパスタのペペロンチーノパウダーで炒めたら完成。ご飯と一緒に食べたら最高です。

「韓国風カツ煮」玉ねぎをスライスして買ってきた豚カツ（高いですね、、、涙）と共に麺汁、白だしでしっかりと煮込みます。そこにたまごををかぶせ美味しさを閉じ込めます。お皿に盛り付けをしたら韓国海苔をまぶし完成。絶品でした。

「コンビーフ卵炒め」これはおつまみですね。



## 事務連絡

・インフルエンザが流行しております。予防の徹底（手洗いうがい、マスク、しっかりと睡眠、食事等）をお願い致します。万が一、インフルエンザにかかってしまった場合、回復に努めていただくと同時に、病院、学校の指示のもと対応お願い致します。オーシャンはその際、振替での対応をさせていただきます。

・行き帰りには十分留意ください。オーシャンスクールホームページ」<http://www.sportsite.jp/sc/ocean-school/>※雨天中止等オーシャンの情報を掲載しております。

