

しょくいく 食育だより

第4号



山々は色づき、秋が深まってまいりました。学校の畑では、さつまいもや里芋やブロッコリーなど旬の野菜が実っています。旬の野菜は、栄養価も高く価格も安くなっており、給食でも活用しています。是非、御家庭でも献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

給食のレシピから、農園芸班で収穫した里芋を使った「冬野菜のカレーライス」と、食に関する学習から、「ぶどうの皮の染め物」を紹介します。

【冬野菜のカレーライス】

ざいりょう にんぶん
(材料 4人分)

- | | |
|----------|--------|
| ・米 | 2合 |
| ・とりにく | 160g |
| ・たまねぎ | 1個 |
| ・にんじん | 1本 |
| ・さといも | 3個 |
| ・れんこん | 1個 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1 |
| ・おろししょうが | 小さじ1 |
| ・白ワイン | 大さじ1 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・ケチャップ | 小さじ2 |
| ・だし汁 | 500ml |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・カレールウ | 50g |



(作り方)

- ① 米は炊飯器で炊く。
- ② たまねぎは角切り、その他の野菜は厚めの半月に切る。
- ③ とりにくは一口大に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、とりにく・白ワイン・にんにく・しょうがを入れ炒める。
- ⑤ ④に野菜を入れ炒め、だし汁を加え煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、カレールウと調味料を入れ加熱する。

【ぶどうの皮の染め物】

しょうがくぶ
小学部で、「あめのひのえんそく—お話遊び、染め物」の学習をしました。
「あめのひのえんそく」の大型絵本に出てくる「ぶどうやま」のお話で、ぶ
どうへの児童の興味関心を高めました。実物のぶどうを観察した後、ぶどうの
かわつかぬのそめました。きよほう
皮を使い、布を染めました。巨峰、デラウェア、ぶどうジュースなど、使った
ざいりょう
材料により出来上がりの色や模様の特徴が出ました。お互いの作品を鑑賞
して楽しみました。



しゅん みかく たの
旬の味覚を楽しみましょう

