

# 食育だより第1号



桜の花も散り、若葉がみずみずしい季節となりました。横浜緑園高校の敷地内の竹林で横浜緑園分教室の生徒がたくさんのたけのこを収穫し、三ツ境校舎の昇降口に大きなたけのこを展示しました。5月はたけのこや新じゃが芋などの旬の食材を活用した献立を提供します。旬の食材は栄養価も高く安価なので、是非御家庭の献立に取り入れてはいかがでしょうか。

今年度も食育だよりを定期的にホームページに掲載します。旬の食材を取り入れた献立や行事食や食育の取組など、食に関する情報をお伝えしていきます。(ホームページの閲覧方法<三ツ境支援学校→メニュー→在校生・保護者の方へ→食育>) 今月は、各学年で取り組み始めた野菜の栽培を御紹介します。

## 食育の取組(野菜の栽培)の目標

野菜の栽培を通して、野菜に対して興味関心を高める。また、生育の観察をすることで、花や実をつけるなどの変化に気づき、愛着をもち世話をする。さらに収穫をする期待感を高め、収穫した野菜を食べることや切って匂いを嗅ぐことで、喜びや楽しさを感じる。

今年度は、カゴメのトマトの苗の応募に当選し、80株の苗を御提供いただきました。小学部から高等部までの色々な学年で栽培をしています。現在は、地植えした苗が10cmほどに成長しました。収穫したトマトは、給食や調理実習で活用します。



ちいさなピーマン  
がなっています



## たけのこと新じゃが芋のソテー

旬の食材の「たけのこと」と「新じゃが芋」をバター醤油で香り良く仕上げます。たけこのシャキシャキとした触感と、じゃが芋のホクホクとした食感が楽しめる料理です。食物繊維やビタミンCを摂取できます。

### 【材料 4人分】

- たけのこと（水煮） 1/2本
- 新じゃが芋 3個
- バター 10g
- しょうゆ おお 大さじ1
- パセリ しょうしょう 少々



### 【作り方】

- ① 新じゃが芋は、皮をよく洗いくし形に切り、電子レンジに1分かける。
- ② たけのこは、3mm厚にスライスする。
- ③ ①と②をバターで炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、しょうゆを加え、仕上げにパセリをふる。  
肉料理や魚料理の付け合わせにおすすめです。

旬の食材を活用し、彩や香りを  
楽しみましょう。

