

食育だより 第2号



トマトやピーマンなどの夏野菜が畑に実り、夏本番となりました。農園芸班やクラス菜園で収穫した野菜が給食に活用され、旬の食材を味わっています。さて、7月3日に「保護者対象の学校給食参観および試食会」が実施されました。その時の様子やレシピ、三ツ境校舎や横浜緑園分教室の食育の取組を掲載します。

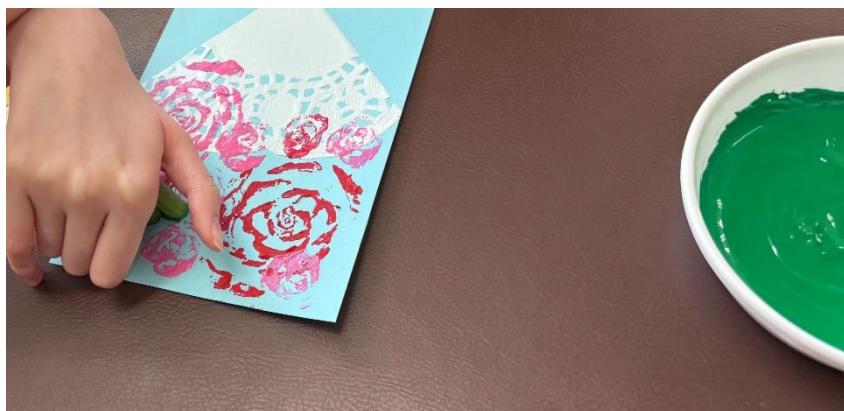
【野菜スタンプ～中学部美術の授業～】

实物の野菜の匂いや感触や色を観察し、野菜の断面についても学び、興味関心を高めました。給食の調理で廃棄される野菜の「へた」を活用し、色や形を想像しながら作品を仕上げました。作品は、職業・家庭の授業で作ったメモ帳の表紙にします。



給食の食材の
廃棄部分

(こまつな、
ちんげんさい、
ねぎ)



【保護者対象の学校給食参観および試食会の報告】

天気に恵まれ、19名の保護者の方が参加されました。

はじめに学校長の挨拶があり、次に動画や写真を用い給食や食育の取組を栄養教諭が説明しました。特に、大量の野菜の洗い方や切る様子、大きな回転釜で調理する様子は、保護者の方の関心が高かったように思います。



また、調理する上で気を付けている衛生のポイントをお伝えすることで、学校給食の安全性について理解を得る良い機会となりました。

献立は、ナン、牛乳、タンドリーチキン、コールスローサラダ、野菜スープでした。タンドリーチキンは暑い季節に食欲が増す味付けにしています。

また、食物アレルギーの方も食べることができるよう、鶏肉を漬け込むたれもヨーグルトの代わりに卵不使用マヨネーズを使用する工夫をしています。

試食会後に御家庭で作られ、おいしくできたという感想もいただきました。

食育では、地産地消の取組が好評でした。高等部の農園芸班が「絹さや」を収穫し給食室に納品し調理員がサラダに調理する動画を視聴しました。

食育と給食の取組を知っていただく貴重な機会となりました。

災害時の食事についても保護者の方と情報共有をしました。非常食は高価で賞味期限の管理をしなければなりません。そこで、日常の料理で活用しやすい無洗米、乾麺、ツナ缶、トマト缶などのローリングストックや料理例について情報提供し、保護者の方からも災害時の配慮食や排泄物の処理についての工夫も伺いました。

保護者の方のアンケートには、給食の味付けや食に関する学習の充実などについて記載されており、食育推進チームや調理員と共に今後つなげていきたいと思います。

試食会で提供した「タンドリーチキン」のレシピを御紹介します。



<タンドリーチキン>

(材料 4人分)

・鶏肉	まい
・白ワイン	おお
・卵 不使用マヨネーズ	おお
・ケチャップ	おお
・カレー粉	こ
・おろしにんにく	こ
・おろししょうが	こ
・塩、こしょう	しょうしょう
・三温糖	こ
・ナツメグ	少々
・しょうゆ	こ
	小さじ 1/2
	小さじ 1/2
	少々
	小さじ 1/2



(作り方)

- ① 調味料をすべてあわせる
- ② ①に鶏肉をつけこむ
- ③ ②をオーブンで焼く。
(約200度で 20分)

<ポイント>

つけこむ時間は、長いと肉に味がしみます。また、アレルギーでない場合は、マヨネーズの代わりにヨーグルトでもおいしいです。

【横浜 緑園分教室 野菜の栽培】

横浜 緑園分教室の校舎横に畑を作り、作業学習で野菜や植物の栽培を行っています。「ピーマン」や「ミニトマト」や「なす」などを栽培し、水やりや病害虫の対策をしながら生育の観察を行いました。収穫した野菜は持ち帰り味わいました。また、リスやカラスやハクビシンも新鮮な野菜を食べに来ました。

新学期は、家庭科でも栄養バランスなどの食に関する学習が行われる予定です。生徒の興味関心を高めながら、望ましい食習慣を獲得できるよう学習に取り組んでいきます。