

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。

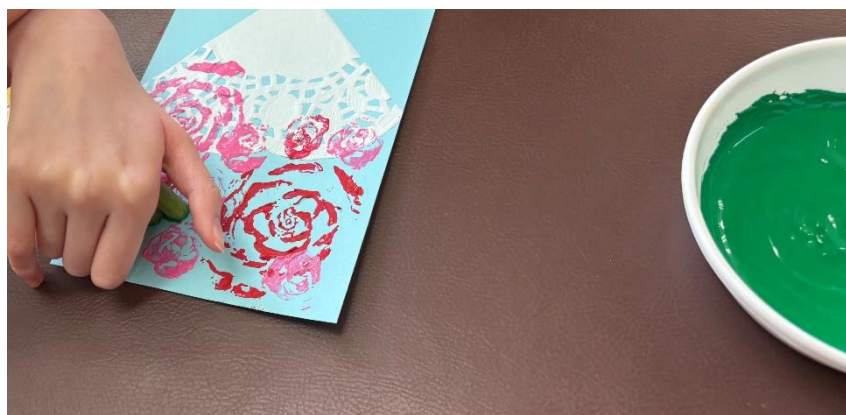
【野菜スタンプ～中学部美術の授業～】

実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^{てんき}に恵^{めぐ}まれ、19名の保護者^{ほごしゃ}の方が参加^{さんか}されました。

初^{はじ}めに学校^{がっこう}長の挨拶^{あいさつ}があり、次^{つぎ}に動画^{どうが}や写真^{しゃしん}を用い給食^{きゅうしょく}や食育^{しょくいく}の取組^{とりくみ}を栄養教諭^{えいようきょうゆ}が説明^{せつめい}しました。特^{とく}

に、大量^{たいりょう}の野菜^{やさい}の洗い方^{あら}や切る様子^{かた}、大きな回転釜^きで調理^{ようす}する様子^{おも}は、保護者^{ほごしゃ}の方^{かた}の関心^{かんしん}が高^{たか}かったように思います。

また、調理^{ちようり}する上で気^{うえ}を付けている衛生^きのポイント^つをお伝え^{えいせい}することで、学校給食^{がっこうきゅうしょく}の安全性^{あんぜんせい}について理解^{りかい}を得^える良^よい機会^{きかい}となりました。

献立^{こんだて}は、ナン^{ぎゅうにゅう}、牛乳^{ぎゅうにゅう}、タンドリーチキン^{あつ}、コールスローサラダ^{きせつ}、野菜スープ^{しょくよく}でした。タンドリーチキンは暑い季節^まに食欲^{あじつ}が増^あす味付け^{あじつ}にしています。また、食物アレルギー^{しょくもつ}の方も食^{かた}べるこ^たができるよう、鶏肉^{とりにく}を漬^つけ込^こむたれもヨーグルト^かの代わり^{たまごふし}に卵^{しょう}不使用^{くふう}マヨネーズ^{しょう}を使用^{くふう}する工夫^{くふう}をしています。

試食会^{ししょくかい}後に御家庭^{ごかてい}で作^{つく}られ、おいしくでき^{かんそう}たという感想^{かんそう}もいただきました。

食育^{しょくいく}では、地産地消^{ちさんちしょう}の取組^{とりくみ}が好評^{こうひょう}でした。高等部^{こうとうぶ}の農園芸班^{のうえんげいはん}が「絹さや」^{きぬ}を収^{しゅう}穫^{かく}し給食室^{きゅうしょくしつ}に納品^{のうひん}し調理員^{ちようりいん}がサラダ^{ちようり}に調理^{どうが}する動画^{しちょう}を視聴^{しちょう}しました。

食育^{しょくいく}と給食^{きゅうしょく}の取組^{とりくみ}を知^しっていただく貴重^{きちょう}な機会^{きかい}となりました。

災害時^{さいがいじ}の食事^{しょくじ}についても保護者^{ほごしゃ}の方^{かた}と情報共有^{じょうほうきょうゆう}をしました。非常食^{ひじょうしょく}は高価^{こう}で賞味期限^{しょうみきげん}の管理^{かんり}をしなければなりません。そこで、日常^{にちじょう}の料理^{りょうり}で活用^{かつよう}しやすい無洗米^{むせんまい}、乾麺^{かんめん}、ツナ缶^{かん}、トマト缶^{かん}などのローリングストック^{りょうりれい}や料理例^{りょうりれい}について情報提供^{じょうほうていきょう}し、保護者^{ほごしゃ}の方^{かた}からも災害時^{さいがいじ}の配慮食^{はいりょしょく}や排泄物^{はいせつぶつ}の処理^{しゅり}につい^{くふう}ての工夫^{うかが}も伺^{うかが}いました。

保護者^{ほごしゃ}の方^{かた}のアンケートには、給食^{きゅうしょく}の味付け^{あじつ}や食^{しょく}に関する学^{がく}習^{しゅう}の充^{じゅう}実^{じつ}などについて記載^{きさい}されており、食育推進チーム^{しょくいくすいしん}や調理員^{ちようりいん}と共有^{きょうゆう}し、今後^{こんご}につな^{おも}げていきたいと^{おも}います。

試食会で提供^{ごしょうかい}した「タンドリーチキン」のレシピ^{ごしょうかい}を御紹介^{ごしょうかい}します。



<タンドリーチキン>

(材料 4人分)

- ・鶏肉 4枚
- ・白ワイン 大さじ1
- ・卵 不使用マヨネーズ 大さじ3
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・カレー粉 小さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・三温糖 小さじ1
- ・ナツメグ 少々
- ・しょうゆ 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ず。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、水やりや病虫害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きていました。

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に学習に取り組んでいきます。