

# 食育だより第3号



夕方になると虫の音が聞こえ、秋の気配を感じます。学校の畑では、さつまいもや大根や里芋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きます。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。

今回は、給食のレシピから、スペイン料理の「パエリア」と、食に関する学習から、「野菜の収穫」「たまねぎの皮による染色」を紹介します。

【パエリア】 スペイン料理で、紀元前9世紀ごろから作られてきたそうです。10月の給食で提供します。米をフライパンで具材と一緒に仕上げますが、給食ではターメリックライスと炒めた具をざっくり混ぜあわせ作ります。

## (材料 4人分)

- ・米 2合
- ・ターメリック 0.4g
- ・とりにく 60g
- ・白ワイン 小さじ1
- ・たまねぎ 1個
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・冷凍コーン 40g
- ・マッシュルーム 4個
- ・おろしにんにく 小さじ2
- ・ホールトマト 160g
- ・ターメリック 0.6g
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・ウィンナー 8本
- ・オリーブオイル 小さじ1/2

## (作り方)

- ① 米はターメリックを入れ、炊飯器で炊く。
  - ② たまねぎと赤パプリカは角切り、マッシュルームはスライスする。
  - ③ とりにくは小さくこまに切る。
  - ④ 鍋にオリーブオイルを入れ、とりにく・白ワイン・にんにくを入れて炒め、野菜とコーンを加え、さらに炒める。
  - ⑤ ④にカットしたホールトマトを入れ煮込み、調味料とターメリックを入れ煮る。
  - ⑥ ターメリックライスと炒めた具を混ぜ、炒めたウィンナーを飾る。
- ☆具は冷蔵庫にあるもので代用できる。

のうえんげいはん やさい しゅうかく きゅうしよく かつよう  
【農園芸班による野菜の収穫～給食での活用～】

しよく かん しどう ねんかんけいかく もと こうとうぶ さぎょうがくしゅう しゅん やさい  
食に関する指導の年間計画に基づき、高等部の作業学習で、旬の野菜を  
さいばいしゅうかく きゅうしよく かつよう がつ マーボー  
栽培収穫し、給食に活用しています。9月は、麻婆なすに「なす」と「ピー  
マン」、サラダに「丸オクラ」を収穫し、給食で提供しました。生徒は残暑  
のなか、ていねい やさい きす しゅうかく  
丁寧な野菜を傷つけないよう収穫をしました。



じごう とうがん  
次号では、冬瓜  
の収穫と冬瓜  
スープを紹介  
します。



しゅん みかく たの  
旬の味覚を楽しみましょう





## 【SDGs たまねぎの残り染め～給食のたまねぎの皮を活用～】

肢体不自由教育部門中学部と高等部の生活の授業で実施しました。たまねぎの皮を使い、物を大切にしながら生活を楽しむことができることを学びました。

SDGsを学んだ後、布を輪ゴムで止めた絞り染めや布バッグに染色をしました。高等部はチームごとに媒染液を変え挑戦しました。

チームピンクはクエン酸、チームオレンジは銅媒染、チーム緑は鉄媒染、チーム黄色はミョウバンで色留めをしました。

染め上がりの違いを観察し、たまねぎの皮で布が染まることを知りました。



こうちょうしつまえ  
校長室前の

食育コーナーに

掲示しています