

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。学校の畠では、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。

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
・ワインナー	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、炒めたワインナーを飾る。
- ☆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 きゅうしょく かつよう
【農園芸班による野菜の収穫～給食での活用～】

しょく 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 きゅうしょく 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
ていねい やさい きす しゅうかく せいと ざんしょ
のなか、丁寧に野菜を傷つけないよう収穫をしました。



じごう 次号では、とうがん
の収穫ととうがん
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～】

したいふじゆうきょういくぶもんちゅうがくぶ こうとうぶ せいかつ じゅぎょう じっし
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。

まなあとぬのわとしほぞのぬのせんしょく
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。

さんどうばいせんみどりてつばいせん
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。

かわぬのそし
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
校長室前に

しょくいく
食育コーナーに
掲示しています