

食育だより 第4号

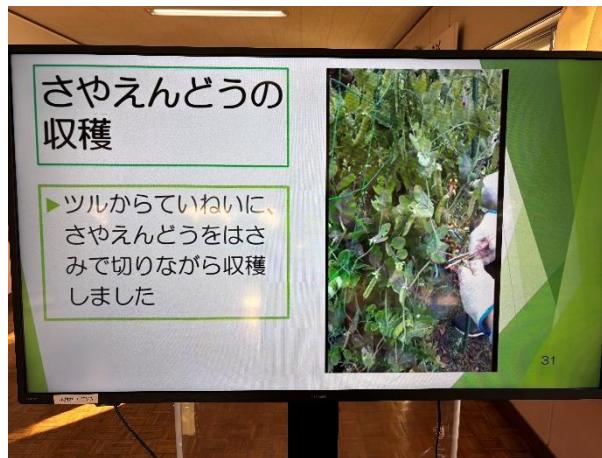


道には紅葉した落ち葉が散りつもり、冬の訪れを感じます。学校の畑では、いろいろな種類の大根が大きく実っています。旬の野菜は、栄養価も高く価格も安くなっています。旬の野菜は、栄養価も高く価格も安く、給食でも活用していきます。是非、御家庭でも献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

今回は、先日行われた三ツ境祭の食育コーナーの様子、給食のレシピから人気の料理と、食に関する学習から「食品ロス川柳」「野菜の収穫」を紹介します。

【三ツ境祭～食育コーナー～】

11月21日と22日に行われた三ツ境祭で食育の取組を「食育コーナー」に掲示をしました。給食の人気レシピ、食品ロス川柳の紹介や食育動画をテレビでながしました。また、11月21日の給食では、デザート選挙で優勝した「クレープ」を提供しました。



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 しゅうかく とうがん
栽培収穫し、給食に活用しています。11月は収穫した「冬瓜」をスープに
ちょうり きゅうしょく ていきょう とうがん ひょうめん うぶげ と しゅうかく
調理し、給食で提供しました。冬瓜は表面の産毛が取れたら収穫のサイン
です。収穫の際には、丁寧に野菜を傷つけないように気付けました。



とうふ 豆腐チャンプル
と組み合わせま
した。
みずみずしい
とうがん 冬瓜とベーコン
のうまみがよく
あ
合います。

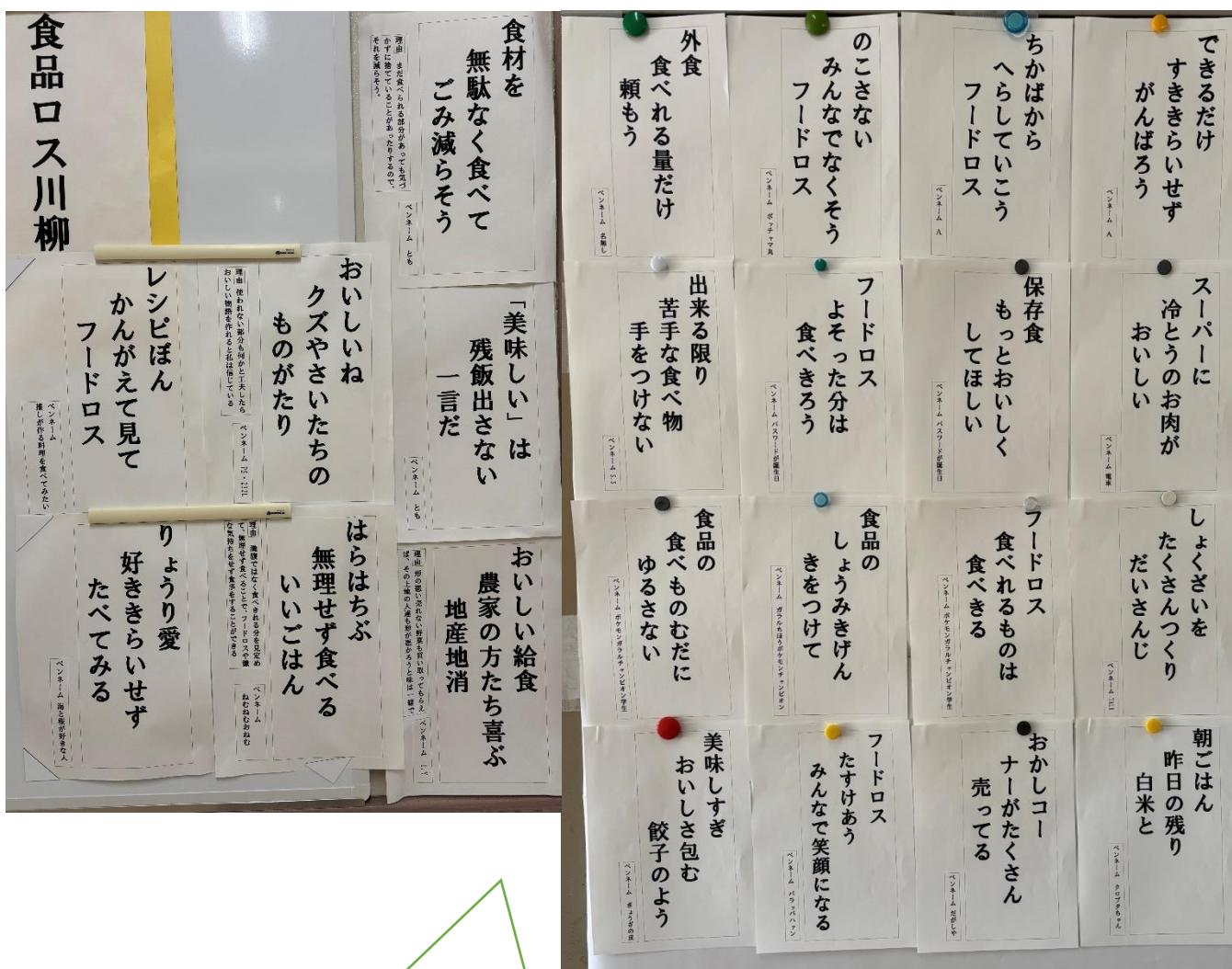
しゅん みかく たの
旬の味覚を楽しみましょう



【めざせ！食品ロス・ゼロ川柳コンテストにチャレンジ】

消費者庁が食品ロス削減に関する広報・啓発活動として行っている川柳コンテストがあり、高等部の国語の授業で川柳に取り組みました。食品ロスについて学習した後、生徒は日々の食生活に思いを巡らせ、食品の消費や自身の食経験の観点から川柳にしました。

出来上がった作品は互いに発表しあい、素晴らしい作品に感嘆の声もあがりました。集まった作品は、消費者庁に送りました。結果発表は12月下旬です。



校長室前の食育コーナーに

掲示しています。御来校の際に

お立ち寄りください。

【スパゲッティみそソース】

ミートソースの味噌バージョンで、給食で人気です。御家庭にある野菜をみじん切りにして作ってもおいしいです。

(材料 4人分)

・スパゲッティ	320g
・たまねぎ	1個
・にんじん	1/2本
・セロリ	1/3本
・豚ひき肉	160g
・料理酒	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/2
・おろししょうが	小さじ1
・みそ	大さじ3
・しょうゆ	大さじ1
・料理酒	大さじ1
・さとう	大さじ1
・サラダ油	小さじ1
・コンソメ	小さじ1
・スパゲッティゆで汁	50cc

A

(作り方)

- ① スパゲッティはゆでる。
 - ② 野菜はみじん切りにする。
 - ③ 豚ひき肉は料理酒をもみこみ、フライパンでにんにくとしょうがを加え炒める。
 - ④ ③に野菜を加え炒める。
 - ⑤ Aの調味料をあわせ、コンソメとゆで汁ともに④に加える。
 - ⑥ 水分を飛ばして出来上がり。
- * 彩りにグリーンピースを加えてよいです。



【フレンチポテトサラダ】

かながわけんしゅさい がっこうきゅうしょくゆめこんだて せいと おうぼ かながわけんきょういくいいんかいじょう
 神奈川県主催の学校給食夢献立に生徒が応募し、神奈川県教育委員会賞
 を受賞した作品です。

(材料 4人分)

・じゃがいも	2個
・にんじん	1/2本
・きゅうり	1本
・金時豆(蒸し)	30g
・大豆水煮	30g
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・サラダ油	大さじ2
・酢	大さじ1
・レモン汁	小さじ1

(作り方)

- ①じゃがいもは厚めのいちょう切り、にんじんときゅうりはいちょうぎ切りにする。
- ②野菜はゆでる。
- ③豆は、軽く湯を通す。
- ④ドレッシングをつくる。
- ⑤野菜と豆をドレッシングであえる。
- ⑥冷蔵庫で冷やしてできあがり。

