

# 食育だより第4号

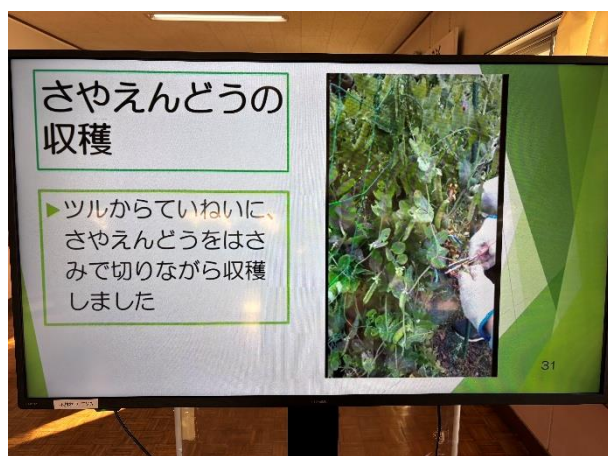


道には紅葉した落ち葉が散りつもり、冬の訪れを感じます。学校の畑では、いろいろな種類の大根が大きく実っています。旬の野菜は、栄養価も高く価格も安くなっており、給食でも活用していきます。是非、御家庭でも献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。

今回は、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 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 きゅうしよく 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を付けました。



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。

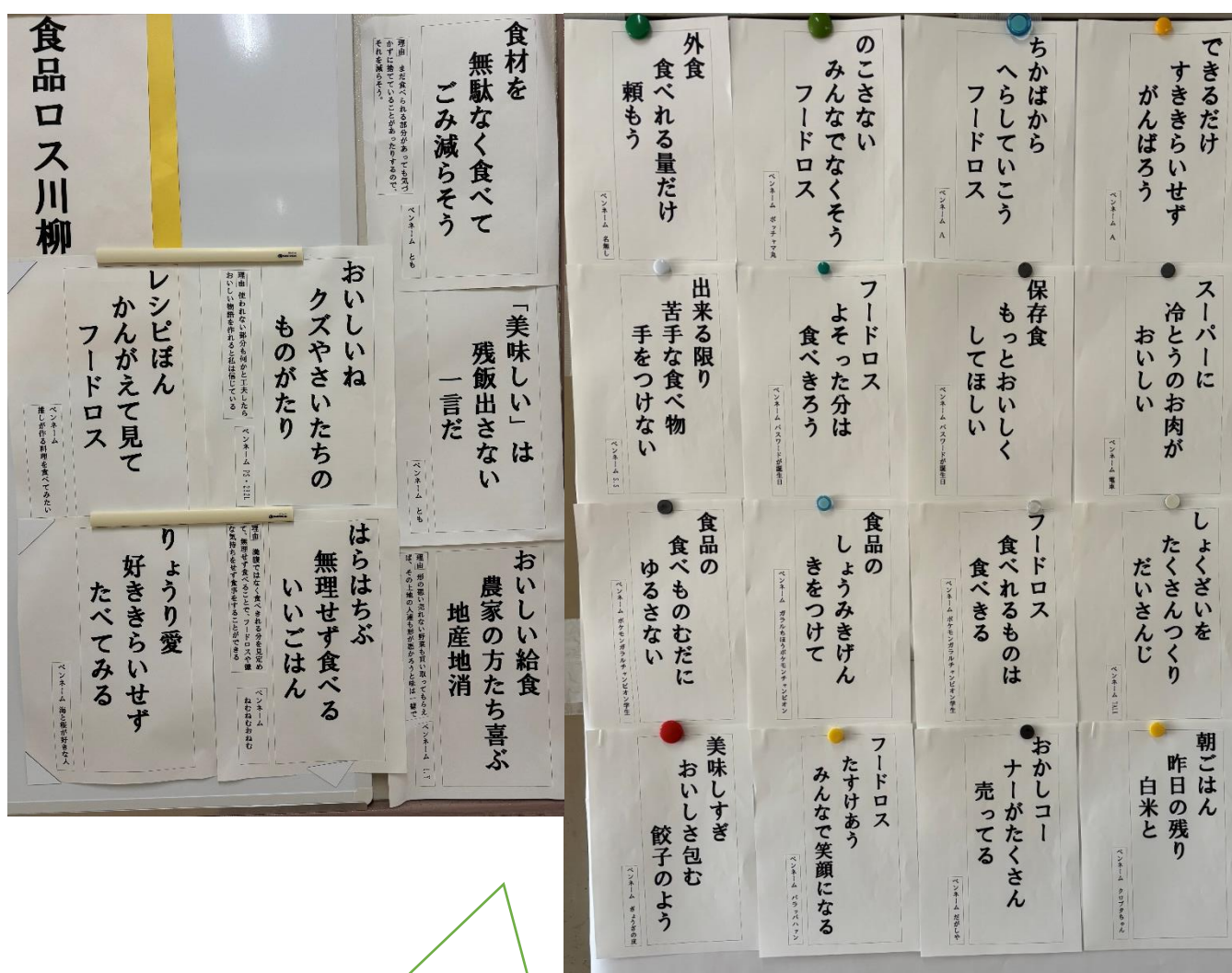
しゅん みかく たの  
旬の味覚を楽しみましょう



## 【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、生徒は日ごろ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 50 cc

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もよいです。



## 【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 せいとおうほ かながわけんきょういくいいんかいしょう  
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よう切り、にんじんときゅうりはいちよう切りにする。
- 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。

