

しょくいく 食育だより

第3号



よこはまりよくえんぶんきょうしつ
横浜緑園分教室で育てた
ひまわり

にっちゅう きおん たか ひ つづ あさばん ふう すこ すず あき
日中はまだまだ気温が高い日が続きますが、朝晩の風は少し涼しくなり秋
の気配を感じます。さて、新学期もスタートし、給食でも「重陽の節句」
けはい かん しんがっき きゅうしょく ちょうよう せつく
や「十五夜」などの行事食を予定しており、秋の食材の栗や食用の菊を使
じゅうごや きょうじしょく よてい あき しょくざい くり しょくよう ぎく つか
います。今回は、栗ごはんのレシピを御紹介します。
こんかい くり こしょうかい

また、7月に実施した「保護者対象の学校給食参観および試食会」の様子
がつ じっし ほごしゃたいしょう がっこうきゅうしょくさんかん ししょくかい ようす
や横浜緑園分教室の作業学習の取組を掲載します。
よこはまりよくえんぶんきょうしつ さぎょうがくしゅう とりくみ けいさい

くり
(栗ごはん 材料 4人分)

くり じたんりょうり
ポイント：レトルトの栗で、時短料理

- こめ 1.5合
- もち米 0.5合
- くり (栗(レトルト)) 150g
- みず 420 ml
- りょうりしゅ 大さじ1
- しお 小さじ1
- ごましお 適量



つく かた (作り方)

- こめ あら ぶんいじょうしんせき
① 米は洗い、30分以上浸漬させ、
すいぶん き
水分を切っておく。
- すいはんき こめ みず りょうりしゅ しお い
② 炊飯器に、米、水、料理酒、塩を入
れ混ぜる。米の上に、栗をのせ炊飯
する。
- た
③ 炊きあがったら、ざっくり混ぜ、
うつわ も しお
器に盛り、ごま塩をかける。

※もち米を入れない場合は、米を2合
にし、水分は480 mlにする。

【保護者対象の学校給食参観および試食会の報告】

これまで感染症対策の観点から中止してきましたが、3年ぶりに実施できました。22名の保護者の方に御参加いただきました。

始めに学校長の挨拶があり、次に動画や写真を用い給食や食育の取組を栄養教諭が説明しました。特



に、大量の野菜の洗い方や切る様子、大きな回転釜で調理する様子は、保護者の方の関心が高かったように思います。

また、調理する上で気を付けている衛生のポイントをお伝えすることで、学校給食の安全性について理解を得る良い機会になりました。

献立は、夏野菜のカレーライス、牛乳、あじさいサラダ、国産みかんゼリーです。カレーには、なすや赤パプリカやグリーンアスパラなどの夏野菜が使われており、野菜の旨味がカレーのスパイスの刺激を上手く抑え、食べやすく美味しいとの感想をいただきました。「あじさいサラダ」は、野菜の色素の変化に驚き、写真を撮られている方もいました。紫キャベツや紫玉ねぎの「紫色」は、茹でると色素が少し抜けてしまい青色になりますが、酸性のドレッシングで和えると、鮮やかな紫色に戻ります。



ドレッシングで和える前



ドレッシングで和えた後

食育では、地産地消の取組が好評でした。当日のカレーの「じゃがいも」が農園芸班で栽培収穫したものを使用していることをお伝えすると、「じゃがいも」を探し味わいながら召し上がっていました。本校の食育と給食の取組を知っていただく貴重な機会となりました。

保護者の方に御記入頂いたアンケートは、食育推進チームの教員や調理員と共有し、給食の量への御意見や摂食指導の充実などの課題も見つかり、今後の指導につなげていきたいと思っております。

よこはまりよくえんぶんきょうしつ やさい さいばい
【横浜緑園分教室 野菜の栽培】

よこはまりよくえんぶんきょうしつ こうしゃよこ はたけ つく さぎょうがくしゅう やさい しょくぶつ さいばい
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
おこな 行っています。えだまめ 「枝豆」や「ミニトマト」や「とうがらし」などを栽培し、みず
水やりやびょうがいちゅう 病害虫の対策をしながらせいいく 生育の観察をかんさつ 行いました。しゅうかく 収穫したやさい 野菜は
もちかえ 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しんせん 新鮮なやさい 野菜を食べ
にきていました。



しんがっき 新学期は、かていか 家庭科でもえいよう 栄養バランスなどのしょく 食に関するがくしゅう 学習がおこな 行われる予
てい 定です。せいと 生徒のきょうみかんしん 興味関心をたか 高めながら、のぞ 望ましいしょくじゅうかん 食習慣をかくとく 獲得できるよう学
しゅう 習に取り組んでいきます。

ぜひ、しゅん 旬の味覚をたの しみま しょう

