

食育だより第5号



今年も学校給食週間（1月22日～26日）が実施され、「フランスの食文化と日本の食文化を味わおう！～2024年オリンピックの開催に向けて～」というテーマで、フランスの料理と日本の料理の献立を学校給食週間に味わいました。

授業では、フランスの食文化や料理の特徴についての調べ学習を行い、食育コーナーに掲示しました。また、小学部と中学部は給食に関わる方に感謝の気持ちを伝えるポスターを作成し、高等部は食育に関する標語をクラスごとに作成して、できあがった作品は1棟1階の廊下に掲示しました。標語は、優秀賞と特別賞の選考を行いました。作品はどれも素晴らしく選考は困難を極めました。

選考の結果、優秀賞は「バランス良いしあわせのあじありがとう」、特別賞は「栄養バランス赤・黄・緑食べてHAPPY そろえてUNO」となりました。受賞したクラスは賞状と副賞が校長先生より授与され、生徒は誇らしい表情を見せていました。副賞は、給食の献立のリクエスト権で、3月の学校給食でリクエスト給食を実施します。



感謝の気持ちを伝えるポスター



標語の優秀賞と特別賞



「農芸芸班で収穫した聖護院大根」学校給食週間2日目の鶏肉と大根の煮物に活用しました。

がっこうきゅうしょくしゅうかん きかん よこはまりよくえんぶんきょうしつ せいと みつきょうこうしゃ
 学校給食週間の期間にあわせて、横浜緑園分教室の生徒が三ツ境校舎で
 しょくいく じゅぎょう えいよう しょくひん はたら がつ く がえ
 食育の授業を行いました。栄養バランスや食品の働きは4月から繰り返し
 がくしゅう じっせん い ないよう じぶん しょくせいかつ かんり
 学習しているので、さらに実践で活かせる内容として、自分の食生活を管理す
 うえ がくしゅう て つか しゅしょくりょう しゅさいりょう
 る上でのポイントを学習しました。手のひらを使い、主食量、主菜量、
 ふくさいりょう やさい かくにん じぶん たいかく あ しょくじりょう めやす し
 副菜量（野菜）を確認し、これにより自分の体格に合った食事量の目安を知り
 ました。



また、きゅうしょくしつ けんがく きゅうしょくきっしょくたいけん おこな
 給食室の見学や給食喫食体験を行いました。
 ひ きゅうしょく よこはまりよくえんぶんきょうしつ せいと かんが こんだて
 この日の給食は横浜緑園分教室の生徒が考えた献立
 ぜんこう あじ こご しょくひんひょうじ がくしゅう
 を全校で味わいました。午後は、食品表示の学習を
 おこな しょうひん て と
 行いました。コンビニエンスストアの商品を手に取り、
 ひょうじ かくにん しょくひん あんぜんせい ちしき ぶか いちにち
 どんな表示があるか確認し、食品の安全性についての知識を深めました。一日
 とお じゅうじつ がくしゅう きかい
 を通して、充実した学習の機会となりました。

がっこうきゅうしょくしゅうかん きゅうしょく ていきょう
 学校給食週間の給食で提供したフランスの
 かていりょうり しろみざかな
 家庭料理の「白身魚のフライ（オーロラソース）」を
 しょうかい
 紹介します。



ざいりょう にんぶん
 (材料 4人分)

| | |
|---------|--------|
| しろみざかな | 4きれ |
| しろ | おお |
| 白ワイン | 大さじ1 |
| しお | しょうしょう |
| 塩・こしょう | 少々 |
| こむぎこ | てきりょう |
| 小麦粉・パン粉 | 適量 |
| あ あぶら | |
| 揚げ油 | |
| ケチャップ | おお |
| | 大さじ4 |
| マヨネーズ | おお |
| | 大さじ4 |
| ウスターソース | こ |
| | 小さじ1 |
| しろ | おお |
| 白ワイン | 大さじ1 |
| しお | しょうしょう |
| 塩・こしょう | 少々 |
| コンソメ | こ |
| | 小さじ1/4 |

つく かた
 (作り方)

- ① しろみざかな しろ ふ しお
 白身魚に白ワインを振り、塩・こしょう・小麦粉を水で溶き、魚をくぐらせ、パン粉を付け油で揚げる。
 - ② A の調味料を火にかけ、コンソメが溶けたら、火からおろしマヨネーズを加え混ぜる。
 - ③ 揚げた魚に、オーロラソースをかけ、できあがり。
- ※オーロラソースは、さけ とりにく あ
 います。