

# 食育だより 第2号



なすやピーマンなどの夏野菜が畑に実り、夏本番となりました。農園芸班やクラス菜園で収穫した野菜が給食に活用され、旬の食材を味わっています。さて、7月5日に「保護者対象の学校給食参観および試食会」を実施しました。その時の様子や人気レシピ、三ツ境校舎と横浜緑園分教室の食育の取組を掲載します。

## <スパゲッティみそソース>

ざいりょう (材料) にんじん 4人分

- |          |          |
|----------|----------|
| ・スパゲッティ  | 300g     |
| ・豚ひきにく   | 160g     |
| ・料理酒     | おお 大さじ1  |
| ・たまねぎ    | 1個       |
| ・にんじん    | 2/3本     |
| ・セロリ     | 1/3本     |
| ・グリーンピース | 12g      |
| ・おろしにんにく | こ 小さじ1/2 |
| ・おろししょうが | こ 小さじ1   |
| ・サラダ油    | こ 小さじ1   |
| ・みそ      | おお 大さじ3  |
| ・さとう     | おお 大さじ1  |
| ・料理酒     | こ 小さじ2   |
| ・しょうゆ    | おお 大さじ1  |
| ・コンソメ    | こ 小さじ1   |
| ・小麦粉     | こ 小さじ1/2 |
| ・水       | おお 大さじ3  |

A



つく かた (作り方)

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、酒を振った豚ひき肉と、①をにんにくとしょうがを加えて炒める。水とコンソメを加える。
- ③ ②に小麦粉をふるい入れ炒める。
- ④ グリーンピースを加え、合わせた調味料(A)を入れ加熱する。
- ⑤ 塩を加えゆでたスパゲッティを皿に盛り、みそソースをかける。

## 【保護者対象の学校給食参観および試食会の報告】

天気<sup>てんき</sup>に恵<sup>めぐ</sup>まれ、15名の保護者<sup>ほごしゃ</sup>の方が参加<sup>かた</sup>されました。

始め<sup>はじめ</sup>に学校長<sup>がっこうちやう</sup>の挨拶<sup>あいさつ</sup>があり、次に動画<sup>つぎ</sup>や写真<sup>どうが</sup>を用い<sup>しゃしん</sup>

給食<sup>きゅうしょく</sup>や食育<sup>しょくいく</sup>の取組<sup>とりぐみ</sup>を栄養教諭<sup>えいようきやうゆ</sup>が説明<sup>せつめい</sup>しました。特<sup>とく</sup>

に、大量<sup>たいりやう</sup>の野菜<sup>やさい</sup>の洗い方<sup>あら</sup>や切る様子<sup>かた</sup>、大きな回転釜<sup>き</sup>で調理<sup>ようす</sup>する様子<sup>おお</sup>は、保護者<sup>かいてんがま</sup>の方<sup>ちやうり</sup>の関心<sup>ようす</sup>が高<sup>ほごしゃ</sup>かったように思<sup>おも</sup>います。

また、調理<sup>ちやうり</sup>する上で気<sup>うえ</sup>を付けている衛生<sup>き</sup>のポイント<sup>つ</sup>をお伝え<sup>えいせい</sup>することで、学校給食<sup>がっこうきゅうしょく</sup>の安全性<sup>あんぜんせい</sup>について理解<sup>りかい</sup>を得<sup>え</sup>る良い機会<sup>よきかい</sup>になりました。

献立<sup>こんだて</sup>は、スパゲッティみそソース<sup>ぎやうにゆう</sup>、牛乳<sup>ぎゅうにゆう</sup>、あじさいサラダ<sup>あじさい</sup>、国産みかんゼリー<sup>こくさん</sup>でした。スパゲッティみそソース<sup>じどうせいと</sup>は、児童生徒<sup>にんぎ</sup>に人気<sup>ほごしゃ</sup>があり、保護者<sup>かた</sup>の方<sup>かた</sup>からのリクエスト<sup>りくえすと</sup>もありました。たくさんの野菜<sup>やさい</sup>が使<sup>つか</sup>われており、野菜<sup>やさい</sup>の旨味<sup>うまみ</sup>がみそだれ<sup>から</sup>と絡み合<sup>あ</sup>い塩味<sup>えんみ</sup>と旨味<sup>うまみ</sup>の調和<sup>ちやうわ</sup>が生ま<sup>う</sup>れます。召し上<sup>め</sup>がった感想<sup>あ</sup>も高<sup>かんそう</sup>評価<sup>こう</sup>をいただき<sup>ひやうか</sup>ました。「あじさいサラダ」は、野菜<sup>やさい</sup>の色素<sup>しきそ</sup>の变化<sup>へんか</sup>に驚<sup>おどろ</sup>き、写真<sup>しゃしん</sup>を撮<sup>と</sup>られている方<sup>かた</sup>もいま<sup>むらさき</sup>した。紫<sup>むらさき</sup>キャベツ<sup>むらさきたま</sup>や紫<sup>むらさき</sup>玉ねぎ<sup>むらさきいろ</sup>の「紫<sup>むらさき</sup>色<sup>いろ</sup>」は、茹<sup>ゆ</sup>でると色素<sup>しきそ</sup>が少<sup>すこ</sup>し抜<sup>ぬ</sup>けてしま<sup>あおいろ</sup>い青色<sup>あおいろ</sup>になりますが、酸性<sup>さんせい</sup>のドレッシング<sup>さんせい</sup>で和<sup>あ</sup>えると、鮮<sup>あざ</sup>やかな紫<sup>むらさきいろ</sup>色<sup>いろ</sup>に戻<sup>もど</sup>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<sup>しょくいく</sup>では、地産地消<sup>ちさんちしょう</sup>の取組<sup>とりぐみ</sup>が好評<sup>こうひやう</sup>でした。高等部<sup>こうとうぶ</sup>の農園芸班<sup>のうえんげいはん</sup>が「絹さや」<sup>きぬ</sup>を収穫<sup>しゆわく</sup>し給食室<sup>きゅうしょくしつ</sup>に納品<sup>のうひん</sup>し調理員<sup>ちやうりいん</sup>がスープ<sup>ちやうり</sup>に調理<sup>どうが</sup>する動画<sup>しちやう</sup>を視聴<sup>しちやう</sup>しました。

食育<sup>しょくいく</sup>と給食<sup>きゅうしょく</sup>の取組<sup>とりぐみ</sup>を知<sup>し</sup>っていただく貴重な機会<sup>きちやう</sup>となりました。

保護者<sup>ほごしゃ</sup>の方<sup>かた</sup>に御記入<sup>ごきにゅういただ</sup>頂いたアンケート<sup>きょういん</sup>は、食育推進<sup>しょくいくすいしん</sup>チームの教員<sup>きやういん</sup>や調理員<sup>ちやうりいん</sup>と共有<sup>きやうゆう</sup>し、給食<sup>きゅうしょく</sup>の量<sup>りやう</sup>への御意見<sup>ごいけん</sup>や摂食指導<sup>せつしょくしどう</sup>の充実<sup>じゅうじつ</sup>などの課題<sup>かだい</sup>も見<sup>み</sup>つかり、今後の指導<sup>こんご</sup>につなげていき<sup>しどう</sup>たいと思<sup>おも</sup>っております。

ほごしゃ かた ごようぼう  
 保護者の方から御要望いただいた  
 「ガパオライス」のレシピを御紹  
 かい  
 介します。



## <ガパオライス>



ざいりょう にんぶん  
 (材料 4人分)

- 鶏ひき肉 300g
- バジル 10枚
- 赤パプリカ 1個
- 黄パプリカ 1個
- ピーマン 2個
- ジャがいも 1個
- コーン 60g
- にんにく 小さじ 1/2
- ごまあぶら 小さじ 1
- 中華味 小さじ 1
- 酒 小さじ 2
- ナンプラー 小さじ 2
- (または醤油)
- オイスターソース 大さじ 1
- 豆板醤 小さじ 1/4
- 目玉焼き 4枚

(作り方)

- ① パプリカとピーマンは細切りにする。
- ② ジャがいもはさいの目に切る。耐熱容器にジャがいもを入れ、軽く電子レンジにかける。
- ③ バジルの葉は、手でちぎる。茎の部分を使うときは、1 cmの長さ
- ④ フライパンにごま油をしき、鶏ひき肉に酒をふり炒める。ジャがいもを加え、火が通ったらパプリカとピーマン、コーン、バジルの茎を加え炒める。
- ⑤ 最後にバジルの葉を入れたら、調味する。
- ⑥ お皿にごはんを盛り、具を横にも盛り、上に目玉焼きをのせたら出来上がり。

## <ガパオライス (中期食)>

(材料 4人分)

・鶏ささみひき肉	120g
・酒	小さじ1
・白玉ふ	6g
・ぬるま湯	50g
・かたくりこ	小さじ1
・水	大さじ1
・ごまあぶら	小さじ2
・にんにく	小さじ1/3
・赤パプリカ	1/2個
・黄パプリカ	1/2個
・たまねぎ	1/2個
・じゃがいも	1個
・こまつな	1株
・たまご	1個
・塩 しょう	少々
・ナンプラー	小さじ2
(または醤油)	
・中華味	大さじ1
・オイスターソース	小さじ2
・水	320ml
・かたくりこ	大さじ1

(作り方)

- ①パプリカは皮をむく。野菜は1cm角に切る。
- ②カッターに酒をふった鶏肉・ごまあぶら・にんにく・水戻した白玉ふを入れ、3分かける。途中で水溶きかたくりこを加え6分かける。
- ③圧力鍋に野菜・肉だね・中華味・貝がかぶるくらいの湯を加え煮る。
- ④③の水分量を調整し、調味料を加え火にかける。
- ⑤水溶きかたくりこでとろみをつけ、溶きたまごを加える。

後期食は、豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉を使い、歯茎で噛めるかた

さに作ります。初期食は、中期食をカッターにかけ、ペースト

状に調理します。

よこはまりょ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】

よこはまりょ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 さいばい みず  
行っています。「ピーマン」「ミニトマト」「さつまいも」などを栽培し、水や  
びょうがいちゅう たいさく せいいく かんさつ おこな しゅうかく やさい も  
りや病虫害の対策をしながら生育の観察を行いました。収穫した野菜は持  
かえ あじ  
ち帰り味わっています。

しんがっき かていか えいよう  
新学期は、家庭科でも栄養バランスなどの  
しょく かん がくしゅう おこな よてい せいと  
食に関する学習が行われる予定です。生徒  
きょうみかんしん たか のぞ しょくしゅうかん  
の興味関心を高めながら、望ましい食習慣  
かくとく がくしゅう と く  
を獲得できるよう学習に取り組んでいきます。

