

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^{てんき}に恵^{めぐ}まれ、15名の保護者^{ほごしゃ}の方が参加^{かた}されました。

始め^{はじめ}に学校長^{がっこうちょう}の挨拶^{あいさつ}があり、次に動画^{つぎ}や写真^{どうが}を用い^{しゃしん}

給食^{きゅうしょく}や食育^{しょくいく}の取組^{とりぐみ}を栄養教諭^{えいようきょうゆ}が説明^ゆしました。特^{とく}

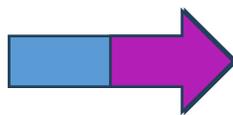
に、大量^{たいりょう}の野菜^{やさい}の洗い方^{あら}や切る様子^{かた}、大きな回転釜^きで調理^{ようす}する様子^{おお}は、保護者^{かいてんがま}の方^{ちょうり}の関心^{ようす}が高^{ほごしゃ}かったように思^{おも}います。

また、調理^{ちょうり}する上で気^{うえ}を付けている衛生^きのポイント^つをお伝^{えいせい}えすることで、学校給食^{がっこうきゅうしょく}の安全性^{あんぜんせい}について理解^{りかい}を得^える良い機会^{よきかい}になりました。

献立^{こんだて}は、スパゲッティみそソース^{ぎゅうにゅう}、牛乳^{ぎゅうにゅう}、あじさいサラダ^{こくさん}、国産みかんゼリー^{こくさん}でした。スパゲッティみそソースは、児童生徒^{じどうせいと}に人気^{にんき}があり、保護者^{ほごしゃ}の方^{かた}からのリクエスト^{りくえすと}もありました。たくさんの野菜^{やさい}が使^{つか}われており、野菜^{やさい}の旨味^{うまみ}がみそだれ^{から}と絡^あみ合い塩味^{えんみ}と旨味^{うまみ}の調和^{ちょうわ}が生ま^うれます。召^めし上^あがった感想^{かんそう}も高^{こう}評価^{ひょうか}をいただきました。「あじさいサラダ」は、野菜^{やさい}の色素^{しきそ}の变化^{へんか}に驚^{おどろ}き、写真^{しゃしん}を撮^とられている方^{かた}もいました。紫^{むらさき}キャベツ^{むらさきたま}や紫^{むらさきいろ}玉ねぎ^{むらさきいろ}の「紫^{むらさきいろ}色^{いろ}」は、茹^ゆでると色素^{しきそ}が少^{すこ}し抜^ぬけてしま^あい青色^{あおいろ}になりますが、酸性^{さんせい}のドレッシング^あで和^あえると、鮮^{あざ}やかな紫^{むらさきいろ}色^{いろ}に戻^{もど}ります。



ドレッシングで和^あえる前^{まえ}



ドレッシングで和^あえた後^{あと}

食育^{しょくいく}では、地産地消^{ちさんちしょう}の取組^{とりぐみ}が好評^{こうひょう}でした。高等部^{こうとうぶ}の農園芸班^{のうえんげいはん}が「絹さや」^{きぬ}を収穫^{しゅうかく}し給食室^{きゅうしょくしつ}に納品^{のうひん}し調理員^{ちょうりいん}がスープ^{ちょうり}に調理^{どうが}する動画^{しちょう}を視聴^{しんじょう}しました。

食育^{しょくいく}と給食^{きゅうしょく}の取組^{とりぐみ}を知^しっていただく貴重な機会^{きちょうきかい}となりました。

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

