

食育だより

第3号



山々は色づき、秋が深まってまいりました。学校の畑では、さつまいもや大根など旬の野菜が実っています。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。

給食のレシピから「大根カレーライス」と、食に関する学習から、「そうめんねんどモンスター」「バケツ稲」を紹介します。

【大根カレーライス】

三ツ境祭のステージで、中学部が大根カレーライスの作り方を披露します。是非、御参観ください。

（材料 4人分）

・米	2合
・とりにく	160g
・たまねぎ	1個
・にんじん	1本
・じゃがいも	3個
・だいこん	1/4本
・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・料理酒	大さじ1
・サラダ油	小さじ1
・ケチャップ	小さじ2
・だし汁	500ml
・塩	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1

（作り方）

- ① 米は炊飯器で炊く。
- ② たまねぎは角切り、にんじんと大根は厚めのいちよう切り、じゃがいもは8等分に切る。
- ③ とりにくは一口大に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、とりにく・料理酒・にんにく・しょうがを入れ炒める。
- ⑤ ④に野菜を入れ炒め、だし汁を加え煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、カレールウと調味料を入れ加熱する。

・カレールウ 80g

【そうめんねんどモンスター】

しょうがくぶ ねんせい
小学部1年生は、そうめんねんどをつか
かんしょく こま お
い感 触の学習や細かく折れるそうめん
とくせい い かたち へんよう がくしゅう
の特性を生かし、形を変容させる学習
をしました。

さらに、かたちづく
ねんど ちやく
色し、出来あがりの色や形に特徴が出
ました。お互いの作品を鑑賞して楽しみました。



【バケツ稲】

こうとうぶ ねんせい
高等部3年生は、バケツで稲を育てています。しゅうかく いね ほ だっこく
収穫した稲を干して、脱穀
します。じどうせいとしょうこうぐち いね かざ
児童生徒昇降口に、稲を飾りました。さわ いなほ かんしょく かん
触って稲穂の感 触を感じてい
ました。



しゅん みかく たの
旬の味覚を楽しみましょう

三崎の
まぐろ



三浦の
だいこん

横浜中華街の
中華まん