

食育だより 第5号



冷たい北風がふき、朝晩の寒さが厳しくなりました。学校の畑では、三ツ境祭で大好評でした大根の収穫も一段落し、今度は人参の栽培に奮闘しています。人参は2月の給食で活用する予定です。旬の野菜は、栄養価も高く価格も安くなっています。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。

今回は、横浜緑園分教室の1年生と3年生の食に関する学習と、給食のレシピから人気の料理と、おせち料理を紹介します。

【横浜緑園分教室の生徒の食に関する学習】

12月12日に横浜緑園分教室の1年生と3年生が三ツ境校舎で食に関する学習と給食体験を行いました。給食室の見学や食品表示の確認や食べ物の3つの働きについて学習しました。内容は、9月から学習してきたものの復習と発展でした。

給食室見学では、衛生的な着衣を身に着け、食堂から調理員に質問しました。大きな調理機器や器具を見て、使い方について説明を聞いていました。その後の授業ではグループワークなどをを行い、活発な意見が飛び交っていました。当日の給食は、横浜緑園分教室の生徒が考えたりクエスト献立を全校で味わいました。特にすき焼き風煮は、大好評で給食の定番メニューになります。



【おせち料理】

おせち料理は、今ではお正月に食べる祝いの料理ですが、その起源は古く
やよいじ代い 弥生時代と言われています。当時は作物の収穫を季節ごとに神様に感謝し、生
かつふしめ 活の節目をつけていました。江戸時代になり、庶民の間で全国的に広がりました。
た。そして、一年の節目という大切な正月に食べる料理を「おせち料理」と
よ 呼ぶようになりました。おせち料理に使われている食材や料理には、それぞれ
に意味や願いが込められています。

【えびのうま煮】
健康で長生きを願う

【伊達巻】
書物のような巻物に似
ていることから知恵が
増えるように願う

【紅白かまぼこ】
紅：魔除け
白：清浄・神聖

【数の子】
子宝や子孫繁栄を
願う

【昆布巻き】
不老長寿とお祝
いの縁起物

【黒豆】
邪気を払い、無病息災を
願う

【栗きんとん】
金運を呼ぶ縁起物

【煮しめ】
家庭円満を願う

おせち料理を囲んで新しい年
を祝いましょう。

三崎のまぐろ



横浜中華街の
中華まん

まつかぜ や 【松風焼き】

りょうり つか きゅうしょく しかく き すえひろ
おせち料理にも使われます。給食では四角に切ってありましたが、末広が
えんぎ かつ はごいた かたち き み
りで縁起を担ぐために羽子板の形に切れます。また、けしの実をふりますが、
ごかてい しろ だいよう
御家庭にある白ごまでも代用できます。

(材料 4人分)

とり	にく	300g
・鶏ひき肉		
・にんじん	ほん	1/3本
・たまねぎ	こ	1/2個
・ながねぎ	ほん	1/3本
・サラダ油	あぶら	小さじ1
・生パン粉	なま	16g
・豆乳	とうにゅう	大さじ2
・水	みず	大さじ1
・三温糖	さんおんとう	大さじ1
・みりん	さけ	小さじ1
・酒	こ	小さじ2
・しょうゆ	おお	大さじ1
・みそ	こ	小さじ2
・おろし生姜	しょうが	小さじ1/2
・白ごま	おお	大さじ1

(つくりかた)

- ① 野菜をみじん切りにする。
- ② 野菜を炒め冷ます。
- ③ 鶏ひき肉に、②の野菜を混ぜ、白ごま以外の材料も入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④ オーブンにクッキングシートを敷き、③の具を入れ、平らにならす。表面にごまをちらす。
- ⑤ 200℃のオーブンで15分焼く。
(オーブンの性能により、加減する。)
- ⑥ 焼きあがったら、扇形に切る。

(ポイント)

きゅうしょく しょくもつ はいりよ
給食では食物アレルギーに配慮
し、卵を使わず作っています。

