

食育だより第2号

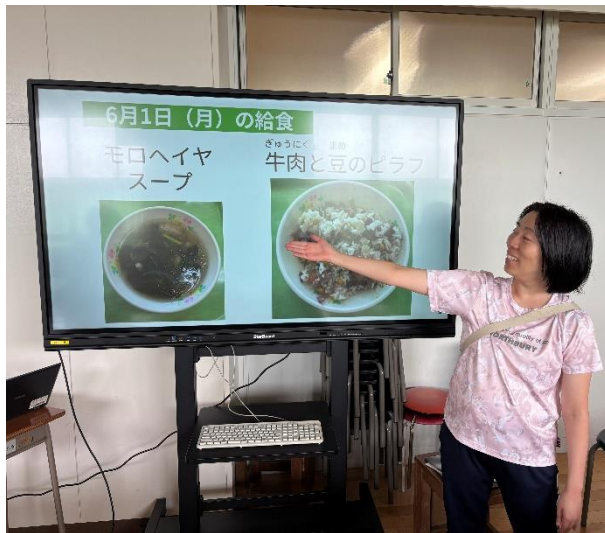


7月には、トマトやピーマンなどの夏野菜が畑に実り、農園芸班やクラス菜園で収穫した野菜が給食に活用され、旬の食材を味わいました。

また、「保護者対象の学校給食参観および試食会」の様子と食育の取組を掲載します。

【給食でのエジプト料理の提供～外国語の授業との連携～】

毎月、外国語の授業と連携し給食の献立を考えています。6月はエジプトについての言語、習慣、建築物、食文化などを学び、興味関心を高めました。事前に給食でエジプト料理を提供し、授業で振り返りました。



この日の献立は、牛肉と豆のピラフ、牛乳、モロヘイヤスープ、ヨーグルトです。

「モロヘイヤ」は、エジプトでも人気で、栄養豊富な食材です。また、モロヘイヤスープはクレオパトラも愛したという有名な料理です。

7月は、「アドボ」というフィリピン料理を提供しました。

【模擬選挙～給食の主菜を活用して～】

給食おかず選挙と題して、給食の主菜を用い、6月に選挙学習が行われました。体育館で各政党による選挙演説があり、生徒が演説内容を聴き、後日会議室で投票をしました。実物の投票箱に投票するときは、厳かな雰囲気で緊張していました。

開票の結果、「鶏のからあげ」が当選し、公約通り、7月の給食最終日に、「鶏のからあげ」が提供されました。



【とうもろこし〜皮とひげの活用】

児童生徒が皮を剥いたとうもろこしを給食で提供しました。
その後、皮とひげを図工で活用しました。ひげは髪の毛に、皮は帽子などにして貼り付けました。



【保護者対象の学校給食参観および試食会の報告】

天気恵まれ、25名の保護者の方が参加されました。
初めに学校長の挨拶があり、次に動画や写真を用い給食や食育の取組を栄養教諭が説明しました。特に、大量の野菜の洗い方や切る様子、大きな回転釜で調理する様子は、保護者の方の関心が高かったように思います。

また、調理する上で気を付けている衛生のポイントをお伝えすることで、学校給食の安全性について理解を得る良い機会となりました。

献立は、スパゲッティみそソース、牛乳、グリーンサラダ、ヨーグルトでした。スパゲッティみそソースは人気メニューです。野菜のうま味と味噌が合わさり、和風ミートソースのような味付けです。参加者にレシピをお渡ししたところ、作ってみたいとのご意見をいただきました。

簡単にできる朝食のポイントや工夫についても保護者の方と情報共有をしました。常食と嚥下調整食の2パターンの展開をお伝えしました。保護者の方からもケバブを朝食に提供し、具材とパンを食卓に用意し各自で挟んで食べてもらうことで、朝食の時短になるなどの工夫を伺いました。

保護者の方に御記入頂いたアンケートは、食育推進チームの教員や調理員と共有し、今後の指導につなげていきたいと思っております。

試食会で提供した「スパゲッティみそソース」のレシピを御紹介します。



<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	320g
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
セロリ	1/3本
豚ひき肉	160g
料理酒	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
みそ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
さとう	大さじ1
サラダ油	小さじ1
コンソメ	小さじ1
スパゲティゆで汁	50 cc

つくりかた (作り方)

- ① スパゲッティをゆでる。
 - ② 野菜をみじん切りにする。
 - ③ 豚ひき肉は料理酒をもみこみ、フライパンでにんにくとしょうがを加え炒める。
 - ④ ③に野菜を加え炒める。
 - ⑤ A の調味料をあわせ、コンソメとゆで汁と共に④に加える。
 - ⑥ 煮込んで水分を飛ばす。
 - ⑦ スパゲッティにみそソースをかけ、出来上がり。
- ※ 彩りにグリーンピースを加えてもよい。