

食育だより第1号

令和4年5月10日
三ツ境養護学校長

さくら はな ち わかば きせつ
桜の花も散り、若葉がみずみずしい季節となりました。

しきちない つうろ のわき に 踏の群生があり、春を感じるとともに、
せいめい ちからづよ かん がつ きゅうしょく
生命の力強さを感じます。5月の給食では、たけのこや踏

や新じゃが芋などの旬の食材を活用した献立を提供します。旬の食材は
えいようか たか あんか ぜ ひ ごかてい こんだて と い
栄養価も高く安価なので、是非御家庭の献立に取り入れてはいかがでしょうか。

今年度も食育だよりを定期的にホームページに掲載します。旬の食材を取り
い こんだて きょうじしょく しょくいく とりくみ しょく かん じょうほう つた
入れた献立や行事食や食育の取組など、食に関する情報をお伝えしていきま
す。

こんげつ かくがくねん のうえんげいはん とく はじ やさい さいばい ごしょうかい
今月は、各学年や農園芸班で取組み始めた野菜の栽培を御紹介します。



【食育の取組（野菜の栽培）の目標】

野菜の栽培を通して、野菜に対して興味関心を高めます。また、生育を観察する
ことで、はな み つけるなどの変化に気づき、愛着をもち世話をすることが
できるようになります。さらに、しゅうかく きたいかん たか しゅうかく やさい た
べることや野菜に触れることや切って臭いを嗅ぐことで、よろこ たいの かん
じることができます。

【畑の様子】



きょうしつまえ がくねん はたけ
教室前の学年の畑



のうえんげいはん はたけ
農園芸班の畑

たけのこと新じゃが芋のソテー

旬の食材の「たけのこ」と「新じゃが芋」をバター醤油で香り良く仕上げます。たけのこのシャキシャキとした触感と、じゃが芋のホクホクとした触感が楽しめる料理です。食物繊維やビタミンCを摂取できます。

【材料 4人分】

- たけのこ（水煮） 1/2本
- 新じゃが芋 3個
- バター 10g
- しょうゆ おお 大さじ1
- パセリ しょうしょう 少々



【作り方】

- 新じゃが芋は、皮をよく洗い、くし形に切り、電子レンジに1分かける。
- たけのこは、3mm厚にスライスする。
- ①と②をバターで炒める。
- 具材に火が通ったら、しょうゆを加え、仕上げにパセリをふる。
肉料理や魚料理の付け合わせにおすすめです。

ぶんきょうしつ はたけ ようす だい ごう ごしょうかい
分教室の畑の様子、第2号で御紹介
予定です。

