

# 食育だより 第3号



食育でSDGsの食品ロスにつなげる取組を御紹介します。小学部4年生の生活の授業では、「野菜スタンプで暑中見舞いをつくろう」という題材で、食に関する授業を行いました。まず、野菜の絵本を見て、夏野菜について学習しました。

次に、給食の調理で出た野菜のへたにカラフルな絵の具を付け、はがきに野菜スタンプを押しました。そして、完成したはがきはポストに投函しました。それぞれ、色使いやスタンプの配置が个性的で素敵な暑中見舞いはがきが完成しました。

また、中学部3年生の美術の授業では、「野菜スタンプで紫陽花を咲かせよう」という題材で行いました。紫陽花を観察し、紫陽花の型に花を意識しながら、野菜スタンプで模様をつけていきました。

このように、給食の調理過程で廃棄となる野菜のへたや根の部分、教材として授業で活用しました。また、身近な教材で児童生徒が匂いや感触を通して野菜に興味や関心を持ち、野菜を好きになるという相乗効果も期待しています。

## (野菜スタンプの作製)

野菜の形や感触や香りを感じながら、スタンプをしました。



## (完成した作品)



それぞれの思いをこめて暑中見舞いはがきをポストに投函しました。



野菜の形を組み合わせ、素敵な紫陽花が出来上がりました。

# [そうめん～夏野菜の焼き浸しと蒸し鶏添え～]

そうめんだけでは栄養バランスが偏ります。旬の野菜とタンパク質が豊富な鶏肉を添えましょう。



## 【材料 4人分】

- ・そうめん 6束
- ・鶏ささみ 6本
- ・料理酒 大さじ2
- ・なす 4本
- ・おくら 4本
- ・ズッキーニ 2本
- ・赤パプリカ 1個
- ・ごま油 大さじ1
- ・和風だし 小さじ1
- ・だし醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 50cc
- ・そうめんつけ汁 適量
- ・薬味（しそ、みょうが、ねぎなど）

A

## 【作り方】

- ① そうめんは茹で、水にさらしザルにあげる。
- ② 鶏ささみは耐熱皿に並べ、料理酒をかけ、ラップをかけ電子レンジで加熱する。中まで火が通っているか確認する。
- ③ 鶏肉は、斜めにカットする。
- ④ なすは縦にスライスし、赤パプリカも縦にスライスし、おくらはへたを取り、ズッキーニは輪切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、野菜を加え炒める。
- ⑥ Aの調味料を加熱し、炒めた野菜を浸す。
- ⑦ つけ汁で、そうめんと野菜と鶏肉をつけながら食べる。

ポイント：冷やし中華でも合います。

旬の食材を活用し、彩や香りを楽しみましょう。

