

食育だより

平成24年度 2月24日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代



立春を過ぎて、思わず「さむっ」と口にだしてしまう最近のお天気。それでも凍てつく寒さにじっと耐えていた、たくさんの命たちが、出番遅しと待っています。校舎の窓から見える桜の枝もちょっぴり赤みを帯び始め、日ごとに花芽がふくらんでいるようです。

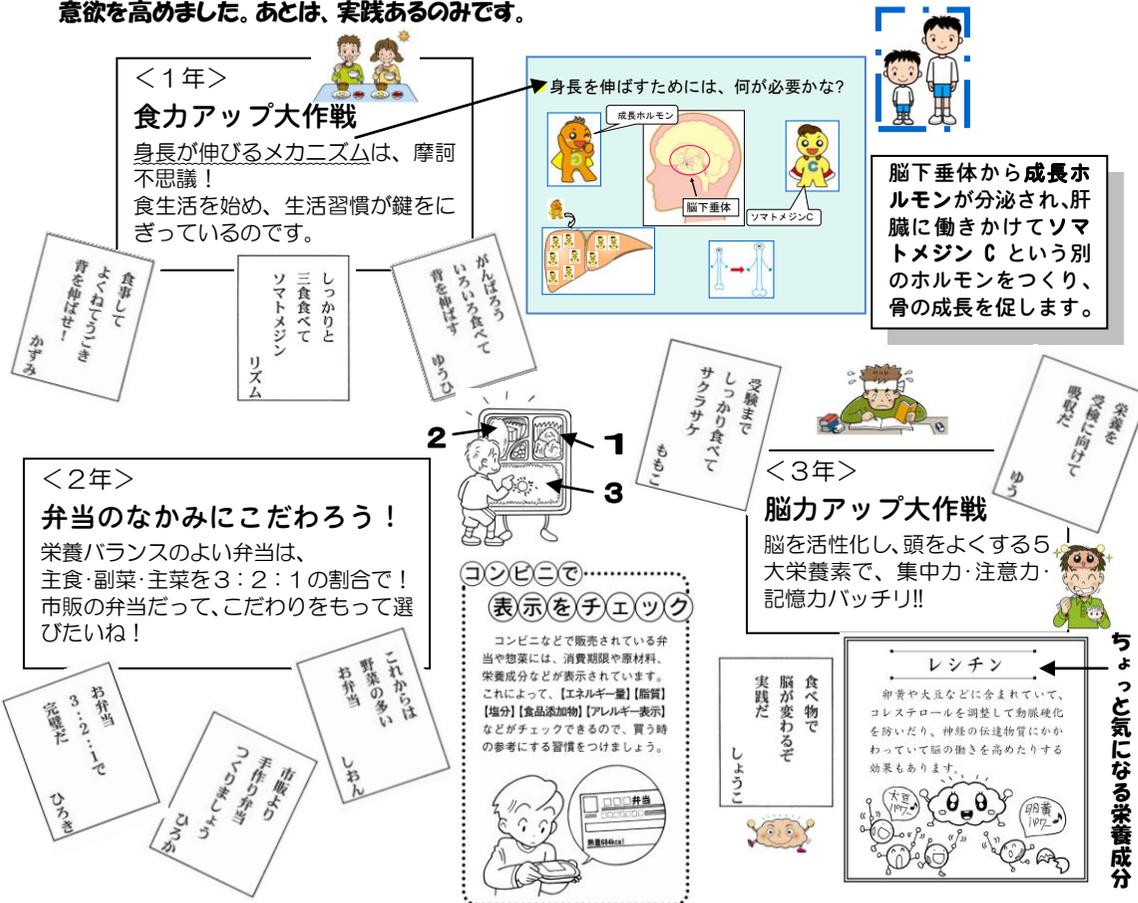
春の足音が近づいてきたことをうれしく思う一方で、「この花芽が芽吹くころには、みんな1学年ずつ大きくなっていて、3年生はもういないんだ。」と、ふっと寂しくもなったりする今日この頃です。1月去(い)ぬ、2月逃げる、3月去る...その日はあっという間にやってきそうです。

食育ばっちり五七五



2月3日(金)に食力アップを目指し、各学年で食育の授業を実施しました。

学年のテーマに沿った授業に、生徒たちは大変意欲的に取り組み、自分なりに食力アップのための意欲を高めました。あとは、実践あるのみです。



ほんわかエピソード

2年生たってのお願いで、お菓子の調理実習をしました。その名も「心まんまるパティシエのスイーツクッキング」多くの子どもたちが早くから楽しみに待っていたようです。前日の実習計画の授業では、みんなとってもいい顔になり、早くも心まんまるパティシエの誕生となりました。

- 作ったスイーツは...
- ヨーグルトムース ☆☆☆ マシュマロで固めるとっても簡単なムース
 - みわ〜むく〜へん ☆☆☆ ホットケーキのもとでできるパームクーヘン
 - みわらしい団子 ☆☆☆ 三和の卵を使ったから「みわ〜むく〜へん」と命名しました！
 - みわらしい団子 ☆☆☆ 3年生も作った三和の豆腐とみずなを使ったみたらし団子
- 当日は、もっといい顔で、スイーツ作りにはげみました。



おすすめレシピ

～ シチューの裏技 いろいろ ～

《ルウ編》

その1 (普段はこれでしょうか?)

- シチューの素を使う。

いつものシチューに、ちょこっと工夫しませんか。



その2 (略式手作りルウで早くできます。ちょっと自慢したい時に)

- 薄めに切った材料を炒める。→小麦粉(4人分大さじ4)を加え、しばらく炒める。→牛乳を加えてのばし、水でゆるめる。→コンソメ、しお・こしょうで味を付ける。

その3 (本格的にルウからつくります。こだわりたい時に)

- バターと小麦粉(4人分各大さじ4)をパサパサになるまでよ〜くよ〜く炒めてから牛乳を加えると、だまになりません。

《かくし味編》

- その1 みそ 4人分てー(大さじ1)
- その2 昆布茶 (小さじ1/2)
- その3 しょうが (適量)
- その3 コンソメ (1個)





ワンポイントアドバイス参考資料

今月は、学校での食育にの様子を家庭に発信した内容のものです。

特に生徒への指導は結構ですが、おすすめレシピについては、目を通してもらうよう伝えてから配布してください。

○ **おすすめレシピ** について

ホワイトシチューのバリエーションについて紹介しています。

いつものシチューが、今日のは一味違ったものになるので、料理に関心のある生徒たちは、ぜひ一度試してみるようすすめてください。