

秋のけいはをようやく感じるようになってきました。今年は、味覚の秋も少し遅いように思いますが、栗、まつたけ、柿、きのこ類、さんま、さばなど旬の食材をたくさん紹介しています。今、学校では教育実習中で給食の数も多くなっていますが、将来先生になる人たちに「食育」の大切さを知ってほしいと思い、調理員さんに協力をお願いして忙しい給食作りをしています。季節の食材、和歌山の食材を味わいながらみんなで食育の大切さを体験して考えてもらいたいと思っています。

★ 全校交流お弁当給食を実施しました。

今年、高等部普通科3年生が考えてくれた「後輩たちに食べてもらいたいお弁当」です。ポイントは、修学旅行の思い出「沖繩県」の食材ゴーヤを使ったゴーヤチップを作り入れたことです。ゴーヤは、夏の食材で、八百屋さんに無理をいって採ってもらいました。事前学習では、お弁当箱のふたを開けたときにきれいに見える献立作りを課題として、いろがみ、つか、こんだて、かんがえてくれました。3Fのメンバーからは、「自分たちが考えたお弁当を『みんながおいしい!』と言ってくれようれしかった。」「後輩に思い出の給食を残せたいと思います。」という感想がありました。



(事前学習)



(当日のお弁当)



各学部が3つのグループにわかれてお弁当を食べました。食べたあとは、生徒会が企画してくれたサッカーや大縄跳びをして、みんなでなかよく交流することができました。

和歌山県よりいただいた「南高梅」を白ごはんの真ん中にのせて梅干しをアピールしました。はちみつ漬けの梅干しに「おいしい」「すっぱくない!」という声もちらほらー「梅と梅干しのお話」プリントも配付しますので、ごらんください。

★ 小学部高学年で「漬々子トマト」を使った調理をしましえ



ピザ生地作りで、「こねる」ことを体験しました。

トマトを洗って皮をむき、塩・こしょうで味付けして、トマトソースを作りました。

ピザ生地を広げるのは、むずかしそうでした。力をいれすぎて破れてしまったり、きれいな丸にならなくて苦心していました。生地の上には、自由にトッピングしました。具いっぱいトマト春巻きとレタススープも作って完成です。

小学部高学年では、7・8月で収穫したトマトを冷凍保管していました。冷凍トマトを水で洗うと簡単に皮がむけます。トマトをポテトマッシャーでつぶしながら焦がさないようにソースを作ります。次に、ピザ生地を作ります。計る→こねる→寝かす(発酵)→かたちを整える(成形)など一連の手作業を経験してほしいと思い「オリジナルピザ作り」を計画しました。第一発酵のふわふわ、第二発酵のもちもちを手で感じながらピザ生地を作りました。大好きなトマトソースをたっぷり塗っている人、少ししか塗らない人、大きく薄く広げてパリパリの生地を作る人、小さくふわふわの生地を作る人など生地からこだわったオリジナルピザ作りを体験しました。

★ 10月は、和歌山県食育推進月間です。「食べて元気、わかやま・・・」

いろいろな和歌山の地場産物を紹介しています。他にも「梅干し」や柿etc



くじらにく、わかしらす、うめそうめん、こまつな



しんしょうが、うめどり、いのぶた、ひじき、みかん



たちうお、わかめ、さつまいも

家庭でできる取組です

- ・一日三食の規則正しい食事
- ・家族と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気でする
- ・食前食後の挨拶や食前の手洗いなど、気持ちよく食事をするマナーを伝える