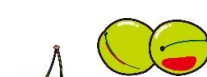


# 6月 食育だより



じゃがいも



さくらんぼ



あおうめ



しんしょうが



たまねぎ

今年は雨の少ない梅雨ですが、梅の実が実るころに雨が多いので梅雨といわれるようになった聞きます。和歌山県は梅の産地で、今は梅を使った料理をいくつか紹介しています。また、この時期は食中毒の衛生管理がとても気になります。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出た時は丁寧な手洗いを実行してください。

## 魚料理を体験しました(高1)



いわし



あじ



ごはん、鱈のフライ、煮浸し、鰯のつみれ汁

高等部1年生の宿泊学習で「あじの三枚おろし」「いわしの手開き」を体験しました。通常の調理実習では調理済みの魚を購入していますが、高等部1年生で1回だけ講師の先生を招いて、魚をさばく体験をしています。



最近は魚の苦手な人が多くなってきています。さしみやお寿司は大好き！でも、骨のある魚は苦手ということです。この体験を通して、魚料理への興味関心を持つ、衛生的な調理をする、安全な小刀の使い方を体験する、命をいただいていることに気づくなど多くのことを知ってほしいと思います。実習後のアンケートでどちらの体験も楽しかった、またやりたい、家でもやってみたいなどの回答をいただきました。鱈の三枚おろしは「難しかった」「内臓を取るのがたいへんだった」などの感想がありました。鰯は「手がねちねちした」「簡単だ！」といいながら魚の箱いっぱい「鰯」をすべて手開きました。「鰯のつみれ汁」は大きな鍋にたくさん出来上がりました。

## 新入生の保護者給食試食会



新生姜ごはん、太刀魚のフライ、わかめの味噌汁、野菜の梅酢あえ、牛乳

今年度の試食会は6月に実施しました。本校の給食の味を知っていただくことを目的にさせていただきました。今回は和歌山産の食材として「新生姜」「太刀魚」「わかめ」「キャベツ」を使った献立にしました。味噌汁の味付けは「薄味」に感じた方も多かったようです。「新生姜ごはん」「太刀魚のフライ」も好評でした。アンケートから家では食べない野菜や魚を学校では食べている。薄味に気をつけているが家では足りないように思う、太刀魚のフライや新生姜ごはんは初めて食べたという感想がありました。(児童生徒の給食の様子が気になる方は、担任に相談いただき見学の希望を申し出てください)

## 小学部「梅」集会

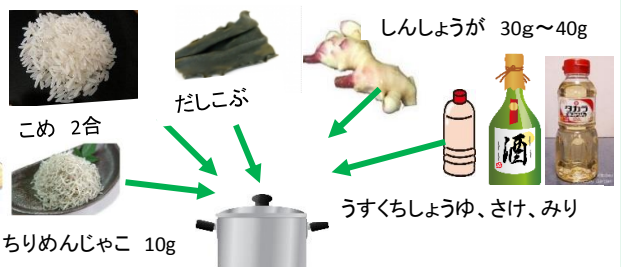
和歌山県から青梅をいただき、梅ジュース作りを体験しました。今年は冷凍の青梅を少し解凍してへた取りとフォークで穴開けをしました。「冷たい」「硬い！」といいながら各自の袋に梅と砂糖を交互にいれて出来上がり。毎日モミモミすることを約束しました。



恒例の梅集会のため高学年では先生より先に「南高梅」の名前がでたり、手際よくへた取りするなど各自が集中して取り組むことができました。

## 新生姜ごはんを作ってみませんか？

試食会でも使用しましたが、和歌山県は新生姜の生産高全国第2位です。食欲増進、血行がよくなり、風邪予防や冷え性にも効果があるといわれています。お寿司屋さんの甘酢漬はよく知られていますが、新生姜ごはんにも挑戦してみてください。



炊飯器に材料を入れて普通に炊いてください。しょうがを入れすぎると少しにがみがでることもあります。