

田原地域学校園

「食育分科会だより」



たわらしょうがっこう
田原小学校
たわにししょうがっこう
田原西小学校
たわらちゅうがっこう
田原中学校
れいわねんがつぱつこう
令和7年7月発行

「田原地域学校園 食育分科会だより」は、田原小、田原西小、田原中の3校の栄養士が作る、田原地域学校園の食育だよりです。年3回の発行を通し、各校の食育の取組についてお伝えしていきます。

● 今年度予定している主な取組 ●

- 7月、1月の年2回、食事マナー週間の実施
- おにぎりの日(10月10日)、お弁当の日(12月3日)の学校園同日での実施
- 学校図書館と連携した「お話し給食」(11月)
- 保健室と連携した「疲労回復献立」(9月)

今年度の重点課題： 地場産物を知り、郷土愛を深める

今号では、各校で実施した食事マナー週間の取組について紹介します。また、裏面では簡単に作れる朝食レシピを紹介していますので、夏休みにぜひ作ってみてください。

たわらしょうがっこう 田原小学校

給食委員会の児童による食事マナー動画・ポスターの作成や、低学年への食器の置き方の指導などを行いました。食事マナーの動画では、姿勢、食器の置き方、お箸の持ち方、食事のあいさつその他に、好き嫌いについての内容を作り、各クラスで視聴しました。それに合わせて、食事マナーチェックシートで、7つの項目へのセルフチェックを行い、食事マナーへの関心が高まりました。



1・2年生の教室に行き、食器を正しく置けているかチェックをしました。

食事マナー動画

おはしを正しく持ちましょう



ポスター



たわらししょうがっこう 田原西小学校

保健給食委員会を中心に、食事マナーに関する動画とクイズを作成しました。給食の時間に校内放送を活用した啓発活動を行うことで、楽しみながら意識付けができたようです。日々の声掛けや、毎年食事マナー週間を実施していることもあり、食器の置き方については自然と身に付いている子供たちが多く見られました。



クイズの出題や、呼び掛けを行いました。



動画視聴の様子。皆さん真剣です！



たわらちゅうがっこう 田原中学校

7月7日(月)～11日(金)にマナー週間を実施!

給食委員のクラス訪問



給食委員の放送



給食委員が作成した動画の放送



正しいお箸の持ち方や配膳の仕方、食器の置き方、姿勢、牛乳パックの開き方について、給食委員が教室訪問して説明したり、動画を制作して給食時間に放送活動をしました。



なつやす
夏休みにチャレンジ!
ちょうしょく
朝食レシピ集

なつやす ちゆう りょうり ちゆうせん
夏休み中は料理に挑戦してみませんか?
ほうちよう ちようりきぐ やひをつか
包丁などの調理器具や火を使うときは、大人の人と一緒にいきましょう。



おかかとマヨの炊き込みごはん

ごはん 2谷分
鰹節 6g
しょうゆ 大さじ2
マヨネーズ 大さじ4
薬味(ねぎ・三つ葉・刻みのりなどお好みで) 6g

- ①炊いたごはんには鰹節を加えて混ぜる。
- ②さらにしょうゆ・マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③器に盛り、薬味を飾る。

たまご
卵チーズごはん



ごはん 2谷分
麺つゆ 大さじ4
とろけるスライスチーズ 4枚
たまご 4個
炒りごま 少々
ねぎ 4g

- ①耐熱容器にごはんを入れ、麺つゆを混ぜておく。
- ②真ん中をくぼませて、たまごを割り入れる。
- ③上からスライスチーズをのせ、炒りごまをかける。
- ④1000Wのトースターで5分焼く。
- ⑤ねぎを散らす。

かまたまふう
釜玉うどん (1人分)



冷凍うどん 1玉
たまご 1個
万能ねぎ 適量
削り節 適量
炒りごま 少々
麺つゆ 小さじ1
しょうゆ 少々

- ①うどんを煮る。
- ②煮ている間に、ボウルにたまごを割りほぐし、麺つゆを入れて混ぜる。
- ③うどんが煮えたら素早くお湯を切って、②のボウルに入れ卵と合わせる。
- ④器に盛り、万能ねぎと炒りごまを散らしてお好みでしょうゆを少しかける。



たまご
こまつなの卵とじ

小松菜 4株
★卵 2個
★ツナ缶 1缶
★塩麴 小さじ1

- ①小松菜は2~3cmの長さに切り、茎と葉に分けておく。★を合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、茎の部分を入れて炒める。火が通ってきたら、★を加える。
- ③小松菜の葉の部分に加え、卵が固まってきたら、全体に混ぜて卵を軽くほぐす。完全に火が通れば完成。



チンゲン菜とハムの炒め物

チンゲン菜 4株
ハム 4枚 ねぎ 1本
しょうが 小さじ1
★酒 大さじ2
★オイスターソース 小さじ1
★しょうゆ 小さじ1
★こしょう 少々

- ①チンゲン菜は軸と葉に分けて、軸は短冊切り、葉は一口大に切る。ハムは一口大、ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、しょうが・ねぎを炒め、香りが出たらハム、チンゲン菜の軸、葉の順に入れて炒める。
- ③★の調味料を合わせておき②に加えて味付けする。



あぶらふうみ
きゅうり(ごま油風味)

きゅうり 1本
塩 小さじ1
★ごま油 大さじ1
★削り節 1袋

- ①きゅうりに味がすぐしみるように、4か所ほどピーラーで皮をむく。
- ②一口大の乱切りにし、塩をもみこむ。水が出たらペーパーで吸い取る。
- ③★を入れたら出来上がり。



アスパラチーズ

アスパラガス 10本
粉チーズ 小さじ1
塩 少々
みず 1/2カップ

- ①アスパラの硬い部分を切る。
- ②フライパンに油を熱し、軽く炒め、粉チーズ、塩少々、水をかけ、蓋をして2分で完成。