

おし しょくいく 教えて食育 Web vol.18

りょくえんがくえんこうきかてい しょくいく
～緑園学園後期課程の食育～
ほけんび かいいんかい かつどう しょくいく いち
保健美化委員会の活動に食育を位置づ
け、食に関する動画の作成や、アイデアレシピ
ぶん かさい はっぴょう
を、文化祭で発表しました。



ほけんび かいいんかい しょくいくすいしんぶろじえくと ようす つた
保健美化委員会の食育推進プロジェクトの様子をお伝えします!

【いつでも・誰でも・簡単に】

いえ だれ かんたん かんが しょうかい しょく きょうみ
家にあるもので「いつでも・誰でも・簡単に」できるレシピを考えて紹介したら、もっと食に興味をもつ
ことができるかな?という話題が上がり、委員が一人一献立を考えました。
ひと手間 かけるだけで、どこの家庭にでも置いてあるような食材がこんなにおいしいような料理に大変身
!

家にある食材で
「いつでも、誰でも、簡単に」
できる料理を紹介します!

春学期 保健美化委員会

～風車パン～



～作り方～
・パンを黒い線のように切る
① ②
きってからバターやオリーブオイルを塗る
そうすると、包丁が汚れない!!
・溝を入れる
きりすぎると
切れるから
注意!
焼いて完成!

～使ったもの～
・パン (8枚切り)
・バター
・はちみつ
・アイス
ハムチーズパンや、オリーブオイル
パン、卵パン、ミートソースパン、
ジャムパンなどおすすめ!!

美味しく 食べれる 沖縄料理のそうめんチャンプルー

【作り方】
1. 人参とピーマンと玉ねぎを千切りにします。
ツナ缶は水分を切る。
2. そうめん1分ゆで、流水でしっかりと洗う。
3. フライパンにごま油をしき、人参→玉ねぎ→
ピーマンの順に炒める。
4. 野菜に火が通ったらそうめん、ツナを入れ
そのあとにめんつゆを入れてよくかき混ぜる。
5. お皿に盛り付け完成!

【材料】
・そうめん
・人参
・玉ねぎ
・ピーマン
・ごま油 大さじ2
・めんつゆ 大さじ2

工夫した点
私は、食材の切り方に気をつけて料理を
しました。
どのように切れば食べやすいのか、どう
すれば野菜が柔らかくなるのかなどを考
えて作りました。

さっぱり!
トマトと大葉のそうめん



レシピ
1. めんつゆ (30cc) トマトジュース (200ml)
ニンニクを混ぜる→冷蔵庫で冷やす
2. そうめんを茹でる(2分)その後水でしめる
3. つゆとそうめんを混ぜて完成!

このレシピはとても簡単なのでぜひ作ってみてください!

【実際に作って食べてみよう!!】

れしび もと ちやうりじっしゅう すたーと たの りやうり
レシピを元に調理実習のスタートです。みんな楽しそうに料理をしています。
どの料理もおもしろいそうにできましたね。調理した後は、もちろんみんなで『いただきます!!』
やっぱり、自分で作った料理はとーっても～おいしい!!



【文化祭で全校児童・生徒に発信しよう!!】

レシピを見ながら、「これなら家で簡単に作れそう」「風車パンかわいい♡」「自分でも考えて作ってみようかな」などの声を聞くことができました。レシピを見ているだけではなかなかイメージしにくいことでも、実際に動画で作っている様子を見ることで、より分かりやすく、そして興味をもってくれたようです。



【食に関するテーマを学年で決めて、動画を作成して発信しよう】

保健美化委員会では、食に関するテーマを学年ごとに考え、そのテーマに沿った動画を作成しました。9月から12月の朝会で全校児童・生徒に見てもらっています。後期課程の先生方もたくさん出演していて、生徒と先生との間でも、食に関する話題が増えてきました。

9月：調理室に潜入しよう(保健美化委員会代表)



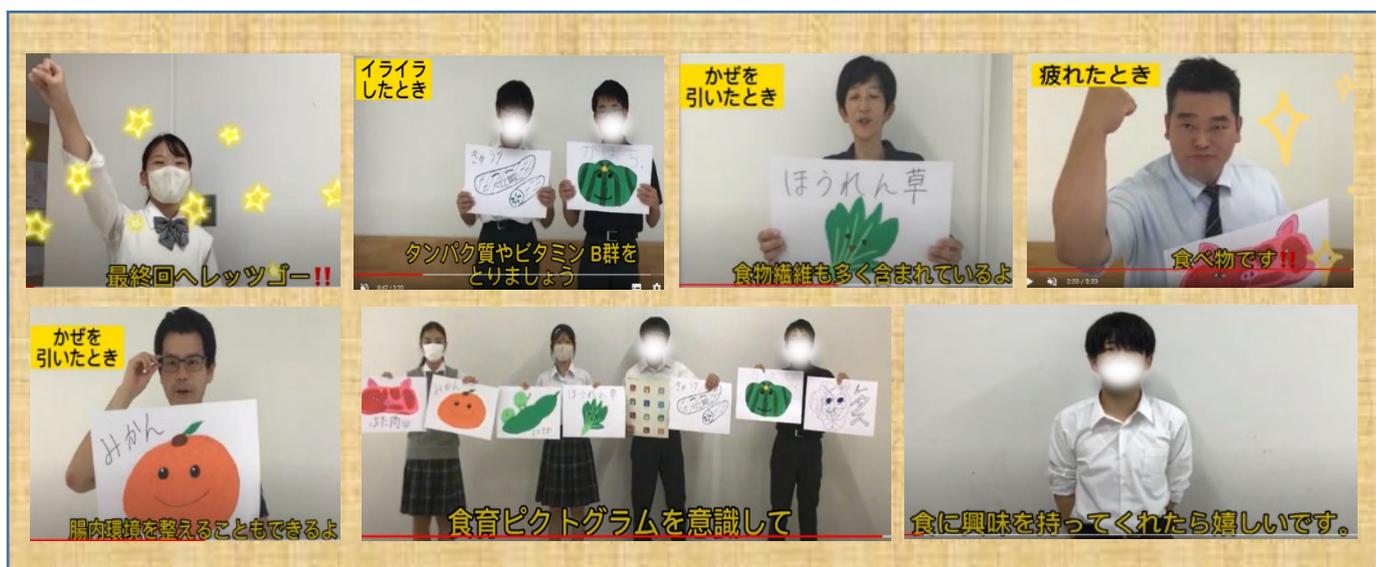
10月：憧れの体になりたい(8年生)



11月：食べ物クイズ(7年生)



12:心の健康と食(9年生)



食について「調べる・まとめる・発表する」を実践した保健美化委員会の生徒の感想

- ・今までとは違い、自分で考えたレシピを元に調理して食べたことで、より食について興味がわきました。
- ・自分たちの活動を通して、食に興味をもってくれたらうれしいです。
- ・先生たちと一緒に動画を作成できたり、食について話をしたりするきっかけになりました。
- ・保健美化委員会の活動としては終わりましたが、この取組を継続していけるように考えていきたいです。

まとめ

「調べる・まとめる・発表する」という活動を実践した保健美化委員会の生徒だけでなく、教師も生徒も食について今までよりも興味をもつことができました。

特に学年ごとにテーマを決めて作成した動画は、万全な準備をして楽しみながら撮影することができました。

1年生から9年生まで約1100人の児童・生徒が楽しく視聴し、学ぶことができました。

動画の最後に「食に興味をもってくれたらうれしいです。」と9年生からメッセージがありました。大丈夫!9年生のその想いは、きっと全校のみんなに伝わっていますよ。