

#### 4 郷土食の発掘

とっくり芋やとろろ芋のサラダ・芋がらの漬け物やあえ物・そばサラダ・むかごご飯など、地域の古老や生産者を訪ねて聞き取り、給食のメニューに取り入れた。



〔とっくり芋サラダ〕



〔むかごご飯〕



〔そばサラダ〕

#### 5 県教育委員会主催「私を作る朝ご飯メニューコンテスト」に参加

〔優秀賞〕「地産地消栄養満点定食」 小田倉小学校 長谷川 琢哉君 〔学校賞〕 小田倉小学校

**カルシウムたっぷりごはん すいとん汁 なすと鮭と卵のホイル焼き 金山納豆の包み揚げ 生野菜 お茶**  
(じいちゃんの手作りなすとしゃけと卵をアルミホイルで包んでオープンで焼きました。)

### テーマ3

家庭、地域への効果的な普及啓発を行うための方策

#### 1 親子食育料理教室の実施

##### 第1回 7月18日(土)「地産地消仕掛け人ヴィライナワシロ総料理長山際博美先生と 心と体にやさしい料理を作ろう！」

講師の先生に地元で採れる野菜(米、大豆、じゃがいも、小松菜、きゅうり、にんじん、アスパラガス等)を事前に知らせて、家庭で手軽にできる料理を教えていただいた。米の特徴や吸水など科学的な説明があり、米の研ぎ方から加熱、蒸らしてさっくりとませるまでの全行程を、ガラス鍋越しに観察しながら実習した。参加者から、「シンプルなメニューであるが、心と体にとってもやさしい料理である」、「地産地消が体に良いことを体験できた」との感想があった。

- ガラス鍋で炊くごはん
- 大豆とごまのじゃこふりかけ
- 凍み豆腐のマリネ
- おからサラダ
- きゅうりの甘露煮
- 小松菜ジュース



##### 第2回 12月12日(土)「おいしいおそばにチャレンジ! 幻の追原そばを使った郷土料理」

追原そば生産組合の金田裕二先生を講師に迎えて、追原地区で収穫したそば粉を用いて郷土料理である手打ちそばに挑戦した。打ち立てのそばを使って給食のメニューで好評な「そばサラダ」等を実習した。料理教室の参加者はいつも母親だったので、男性にも興味を持てる内容を検討して父親の参加を呼びかけたところ、3組の父子の参加があった。食事は母親任せではなく、父親も台所に入り子どもと一緒に食事づくりに参加してほしいと話した。参加した親子から、「とても楽しかった」「自宅でもやってみたい」「また親子で参加したい」とたくさんの感想が寄せられた。

- 手打ちそば
- そばがき
- そばだんご
- 給食で人気のそばサラダ
- 切ってびっくりそばロール



すご〜い!



#### 2 児童生徒対象料理コンクール「バランスのよい家族のためのお弁当を作ろう」

ねらい ○ 日常の食生活や食品に関心を持ち、健康や成長を考えて望ましい食事作りの実践をしようとする態度を育てる。

