

平成 30 年 7 月 18 日

宮島小・中学校 保護者様

宮島学園 (宮島小・中学校)
校 長

「料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ !!!」 取組ご協力について

日頃より学校給食および食育の推進について、ご協力いただき、感謝いたします。将来、子どもたちを食事などに起因する生活習慣病から守るために、望ましい食習慣を実践する「食の力」を育てることが大切です。

その「食の力」の中で重要なのが「料理を作る力」であり、「調理のわざを身に付けること」です。どんなに頭で健康的な食事を理解していても、自分で作ることができなければ、絵に描いた餅になりかねません。

本学園では、別紙「料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ !!!」を作成し、小中 9 年間を見通した子どもたちの食育をすすめていきたいと考えています。

どの子どもも、中学校を卒業するとき身に付けておいてもらいたい最終目標をめざして、日々の生活の中で調理のわざをみがいていってほしいというのが、この取組の趣旨です。

保護者の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、夏休み等の長期休業中は子どもたちが食事のお手伝いをする良い機会です。ぜひこの機会に子どもたちの料理をする力の育成にご協力ください。

別紙 (認定用) に、お子様の調理のわざについて記入していただき、2 学期の始業式の登校時に学校へ持参させてください。

(提出された用紙をもとに、調理のわざの認定証を発行します。

調理のわざの認定は 9 月と 3 月の年 2 回行います。)

*今年度は次のような食育目標を設定し、食育の充実・推進を図っています。

平成 30 年度 食育重点目標

『児童生徒の調理技術を向上させる』

「料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ !!!」に記載している各学年に応じた調理技術を、一人でも多くの児童生徒がマスターすることをめざしています。

(担当) 宮島小学校 栄養教諭

(連絡先) Tel 0829-44-2012

料理の達人めざして ホップ ステップ ジャンプ!!!

中学校を卒業するまでに5段の達人になれるように、ふだんからできるだけ食事のお手伝いをしてきたえましょう。

太字は具体的な料理例

	調理のわざ	おうちの人からもらう		
		○印	目付	
7～9年 調理のわざ 目標 (ジャンプ)	5段(達人)	☆1尾の魚の下ごしらえと調理ができる(焼き魚) ☆和食の基本献立をつくることのできる(一汁三菜) (基本献立)ごはん 焼き魚 大根おろし 青菜のおひたし みそ汁		
	4段	☆煮干、こんぶ、かつお節などでだしをとることができる ☆乾物(ひじきやわかめ、切り干し大根、干し椎茸など)をつかうことができる ☆乾物の豆を調理することができる		
	3段	☆カレイなど切り身の魚を 煮付け にすることができる ☆ 肉じゃが と 野菜の煮物 ができる ☆ とん汁 ができる		
	2段	☆肉や魚の切り身をフライパンで焼くことができる (豚肉のしょうが焼き・サケなどのムニエル・ひじきの切り身の魚でさべ揚げ焼き) ☆たれやソースをつくることのできる ☆ 目玉焼き ができる		
	初段	☆野菜のいろいろな切り方ができる ☆おろし金をつかって 大根おろし などができる ☆野菜のゆでる、煮る、焼く、いためるなどの加熱調理ができる ☆乾麺をゆでることができる		
5～6年 調理のわざ 目標 (ステップ)	1級	・じゃがいもの皮をむいたり、切ることができる ・ こぶさいも ができる。 ・ きんぴら や ナポリタン などの、野菜を使ったため料理が2品以上できる ・ ゆで野菜 や 生野菜 などの サラダ が2品以上できる		
	2級	・安全にフライパンを使っていため物ができる ・ 野菜いため ができる(野菜に応じて火が通るように) ・ いり卵 ができる		
	3級	・はかりや計量スプーンを使って計量できる ・簡単な ドレッシング をつくることのできる ・ ごはんをたく ことのできる ・煮干でだしをとることのできる ・ みそ汁 ができる		
	4級	・その野菜にあった適切な洗い方ができる(葉物や根菜など種類に応じて) ・野菜の種類にあったゆで方ができる ・ ゆで卵 をつくることのできる ・ガスコンロなどの火の調節ができる ・ ゆで野菜のサラダ ができる ・ 青菜のおひたし ができる		
	5級	・ガスコンロを使うことができる ・湯を安全にわかつことができる ・ちょうどよい濃さのお茶をいれることのできる(茶葉) ・包丁とまな板をつかうことのできる		
1年～4年 調理のわざ 目標 (ホップ)	6級	・卵を割ることのできる ・おむすびをつくることのできる		
	7級	・電子レンジで温めることのできる ・食器を洗うことのできる ・缶詰(プル型)を開けることのできる		
	8級	・トースターでパンを焼くことのできる ・トマトやきゅうりなどの生野菜を丸ごと洗うことのできる		
	9級	・ごはんを茶碗によそうことのできる ・コップや湯のみにお茶をそそぐことのできる ・汁を碗に入れることのできる		
	10級	・おかずを皿にもりつけることのできる ・食事の前や後に テーブル をふくことのできる ・食器や箸を正しくならべることのできる ・食べ終わった食器を流しに運ぶことのできる		

- * 10級がすべてできるようになったら、次の級というようにすすめていきましょう。
- * 基本的には家の人のサインが必要です。家の人といっしょにチェックしましょう。
- * 各級の項目に一つでも空らんがあったら、その級は認定できません。
- * 認定証は9月と3月の年2回発行します。
- * できるようになったことはすすんでつづけましょう。

9月



食育だより



平成 30 年 9 月 宮島学園 (宮島小・中学校)

(文責: 栄養教諭 XXXXXXXXXX)

7月の西日本豪雨, 9月に台風 21 号, 北海道地震と, 立て続けに甚大な災害が日本各地を襲っています。テレビで各地の様子が報道されるのを見るたびに、胸が痛む毎日です。

このたびの災害の影響で、野菜等も品不足となり、高騰しています。なんとかしっかり野菜の量を確保して子どもたちに食べてもらいたいと、業者さんと相談しながら、高騰している野菜を他の野菜に変更するなどして、努力しています。被災地では、避難所で不自由な生活を強いられている人たちがたくさんおられます。こんな時だからこそ、子どもたちには「食べられること」に感謝の気持ちをもってもらいたいと思います。

2学期が始まり、現在学校は今年 22 日に行われる予定の運動会一色です。幸い 9 月に入って、少し日差しも和らぎ、7・8月の猛暑は去ったようにも感じますが、季節の変わり目で夏の疲れが出たり、気温の変化でかぜをひいたり、体調をくずしがちです。大人も子どもも、規則正しい生活をして体調の管理に努めたいものです。

中でも朝食は 1 日の生活リズムを作る「要」となります。ぜひご家庭で朝食を大切にさせていただきますよう、お願いします。

平成 30 年 9 月 10 日 (月) 第 2 校時

1 年生 学級活動「いりこのしたごしらえをしよう」

食育の授業紹介
担任と栄養教諭の T・T 授業



約 700 尾のいりこの頭とはらわたをとる「いりこの下ごしらえ」は、9 人の 1 年生のおかげで、あっという間に終わりました。

このいりこはその日の給食「なすの田舎煮」で使いました。

いりこは「かたくちいわし」という魚をゆでて干したものであること、小さいものから順に、「しらすぼし」→「かえりいりこ」→「煮干し (いりこ)」と大きさが異なることなども学習しました。

イケメンのいりこがおったよー!...???

宮島学園・夏休みプロジェクト!
「料理じまんになろう」

夏休み中に何か 1 品は料理を作る
体験をしようという取組です。

子どもたちは、バランスの良い朝ごはんメニューに挑戦したり、家族みんなのために一生懸命作ったり...とそれぞれ工夫し、奮闘してくれたようでした!

ご協力くださった保護者の皆様、どうもありがとうございました。

(10 月には優秀作品の表彰をする
予定です。)



おひらせ

10 月 14 日~20 日は県の条例で定められた「ひろしま食育ウィーク」です。広島県教育委員会ではこの間に「ひろしま給食 100 万食プロジェクト」の取組を行ってきており、今年で 6 年目を迎えます。

この取組は、県内各地で一斉に地元の産物を使った「ひろしま給食」メニューを提供するというものです。

本学園でも 10 月 17 日 (水) に廿日市市統一メニューを実施する予定です。ちなみにこの日は 2 年生・3 年生の保護者試食会も予定されています。

お楽しみに!



一 食事づくり体験

《夏休み親子料理教室》

「栄養満点！おいしい！かんたん！朝ごはん」

学校では、子どもたちに少しでも調理の技術
を向上させてもらいたいと、さまざまな活動で
取り組んでいます。



当日のメニュー

- 江波巻き
- みそ汁
- 目玉焼き
- ミニトマト
- ほうれん草の納豆和え
- フルーツパフェ

《5年生・7年生の野外活動》平成30年8月21日（火）～23日（木）

「極楽寺山温泉アルカディア・ビレッジ」にて



〈合宿中に作ったメニュー〉

- 22日（水）朝
「ごはん・みそ汁・生野菜・いり卵・味付け海苔・牛乳」
- 22日（水）昼
「ポークカレー・しゃかしゃかサラダ」
- 23日（木）朝
「セルフおむすび・生野菜・冷やっこ・牛乳・ヨーグルト」

夏休み親子料理教室の実習メニューから紹介
します。朝食にいかがですか？

今月の料理紹介

「江波巻き」

広島県の郷土料理です！



材料（4人分）

ごはん 670g
(茶碗約4はい)
広島菜漬け 80g
かつお節 4g
しょうゆ 小さじ2/3
白いりごま 小さじ2/3
焼きのり(全型) 4枚

作り方

- ①広島菜漬けはさっと洗ってしぼり、小さくきざむ。
- ②広島菜漬け、かつお節、しょうゆ、白ごまを和える。
- ③巻きすに、焼きのりをしき、その上にごはんと②の具をのせ、巻き寿司の要領で巻く。

《いわれ》

広島市中区江波地区は、漁業がさかんな町でした。また海苔の養殖も行われていました。江波巻きはいそがしい漁師の船上食で、ゆっくり食事をする時間がない漁師の知恵から生まれた料理です。

こんな話も・・・
「この世界の片隅に」の主人公「すずさん」は、江波の海苔すきをする家に育ったそうです！