

令和元年度食育推進校事業

<富士中学校>

1・2年生を対象に食育講演会を行いました

1・2年生、富士中学区の保護者を対象に、九州大学大学院農学研究院助教の佐藤剛史先生を招き、「すごい弁当力!」と題し、食育講演会を開催しました。

講演会では、お弁当作りを通じて食を大切にすることは1人1人の命や家族を大切にすることにつながるということを伝えていただきました。



食育講演会の様子



食育講演会の様子

【実施日】6月13日（木）

【講師】九州大学大学院農学研究院助教 佐藤剛史先生

1～3年生が鰯の三枚おろしを行いました

1～3年生を対象として、マックスバリュ東海の滝野さんを講師に招き、食育講話と鰯の三枚おろしを行いました。おろした鰯は味付けをして焼いて試食しました。



鰯のおろし方を説明する滝野さん



三枚おろしに挑戦する生徒



三枚おろしに挑戦する生徒

【実施月】6月（2年生）1月（1・3年生）

【講師】マックスバリュ東海㈱ 滝野 泉さん

2年生を対象にお茶のいれ方教室を行いました

2年生を対象に、山大園の渡辺栄一さんを講師に招き、お茶のいれ方教室を行いました。お茶のいれ方・お茶の出し方による成分や味の違いなどを聞き、実際にお茶を一煎二煎といれ、味の違いを確認しました。



生徒にお茶の説明をしている様子



自分でお茶をいれる生徒

【実施日】1月22日（水）1月23日（木）1月30日（木）

【講師】日本茶インストラクター 山大園 渡辺栄一さん

<富士第一小学校>

6年生が家庭科の授業で地産地消お弁当のおかず作りを行いました。

6年生は家庭科の授業で、ちりめんじゃこ、葉ねぎ、粉チーズの入った「しらす入り玉子焼き」と茹でたほうれん草に焼きのり、かつお節、ごまを加えてオイスターソース、しょうゆ、ごま油で和えた「ほうれん草の乾物和え」を作りました。

玉子焼き作りには全員が挑戦し、調理の楽しさや大変さを学びました。



玉子焼きを作る様子



玉子焼きを作る様子



自分で作った玉子焼きを見せる児童

【実施日】6月25日（火）、7月12日（金）、7月16日（火）、7月18日（木）

【講師】食生活推進員

5年生が地産地消クレープ作りを行いました。

5年生は1人ずつ順番にクレープを焼き、地元富士梨のコンポートと生クリームを包んで地産地消クレープを完成させ、おいしくいただきました。

地元の食材や料理を使ったオリジナル地産地消クレープも考案し、採用されたものは実際にオレンジポットさんで販売されました。



クレープを焼く児童



クレープを焼く児童



クレープを食べている様子

【実施日】9月19日（木）、9月20日（金）

【講師】オレンジポット 鈴木 康弘 さん

富士第一小学校の児童と保護者を対象にエコ・クッキング講座を行いました。

児童と保護者対象のエコ・クッキング講座では、野菜たっぷりドライカレー、乾物や缶詰を使ったかんかんサラダ、フルーツゼリーを作りました。エコ・クッキングナビゲーターの方から「人参やしょうがは皮ごとすりおろしてごみを減らす」「水を入れる時は他の調味料の容器を洗い流すように入れる」などのエコポイントについても教えていただきました。



野菜を刻む様子



野菜を炒める児童



完成した料理

【実施日】10月5日（土）

【講師】エコ・クッキングナビゲーター

富士第一小学校で PTA 防災キッズ 2019 が行われました。

食育推進室では PTA の方々と一緒に、ポリ袋に食材を入れて、空気を抜いて湯せんし、火を通す「パッククッキング」のブースを出しました。メニューはごはんとカレーで、具材やルウの種類を選びながら作っていき、おいしく食べることができました。

様々なブースでの体験を通して、防災への関心を深めることができました。



カレーの具材を選ぶ様子



湯せんする様子



完成したカレー

【実施日】11月2日（土）

【場所】富士第一小学校

<富士中央小学校>

6年生が「お弁当の日」にお弁当作りを行いました。

6年生が個々に材料を持ち寄り、家庭科の授業で自分のお弁当を作りました。



お弁当のおかずを作っている様子



完成したお弁当を披露する児童

【実施日】9月25日（水）10月11日（金）

【講師】食生活推進員

富士中央小学校の児童と保護者を対象にエコ・クッキング講座を行いました。

児童と保護者対象のエコ・クッキング講座では、担々麺、しいたけの肉詰め、キャラメルアップルケーキを作りました。エコ・クッキングナビゲーターの方から「ねぎの芯や緑色の部分、生しいたけの軸も捨てずに使う」「焼きそばの麺を使うと、別で茹でずにお鍋1つで済むので、時短・省エネ！」などのエコポイントについても教えていただきました。



親子で調理をする様子



担々麺



しいたけの肉詰め

【実施日】11月16日（土）

【講師】エコ・クッキングナビゲーター

5年生を対象に郷土料理「かっちきめし」のおむすび作りが行われました。

5年生が富士川流域の郷土料理である「かっちきめし」のおむすびを作りました。

普段家で使っている電気炊飯器ではなく、ガラス鍋でお米を研いで炊くところから挑戦しました。ガラス鍋での炊飯は火加減が難しく、焦げてしまう部分もありましたが、おいしいおむすびが出来上がりました。



かっちきめしの具をごはんと混ぜる様子



完成したかっちきめし



かっちきめしのおむすびを食べる児童

【実施日】1月28日（火）

【講師】食生活推進員