

# 宮城県教育委員会教育長賞

山元町立坂元中学校 石澤 万里 菅生 忍 千葉 映里



## 献立作成の ねらい

東日本大震災による津波で壊滅的な被害をうけた山元町に、今年度から農業生産法人「やまもとファームみらい野」が誕生しました。この「やまもとファームみらい野」は、津波被害から復旧した農地で、サツマイモや玉ねぎなどの露地栽培の他に、トマトなどの施設栽培を手がけており、震災からの復興の明るい兆しを、子どもたちが大好きなカレーとして調理し、誰からも好まれる味付けを目指しました。

また、山元町で昔から作られている「佐藤蒟蒻店」の蒟蒻は、宮城県内でとれる生芋を使用した手作りならではの弾力ある蒟蒻です。この蒟蒻を使用し、さっぱりとしたカレーに合うサラダを組み合わせました。

さらに、山元町といえば東北最大のいちごの産地です。この「いちご」を使用したプラマンジェを作成し、成長期に必要なカルシウム補給源として組み合わせました。

## 食に関する 指導

### 1. 「トマトをおいしく食べる方法って何だろう？」というテーマでTT授業実施（全学年対象）

この授業では、トマトの効能を知った上で、トマトを使ったアイデアメニューを生徒たちに考えさせるというもので、誰も思いつかないようなメニューが生まれるなど、とても楽しみながら取り組んでいる様子が伺えました。また、トマトが山元町の新しい特産物であるということを知り、地元の食材を身近に感じてもらえるきっかけになったと思います。

### 2. 給食時間の食育指導

カレーに含まれているトマトの使用量の写真を子どもたちに見せ、何 kg 使っているのか、どこでとれたトマトなのかなどクイズを出題しながらクラスへの巡回をしました。またこのカレーのこだわりポイントなども伝え、興味関心を持って食べられるように声かけをしました。

他にも、使用した香辛料を見せ、においをかがせるなど、トマトが苦手な生徒でも食べたい工夫をしました。

### 3. 給食だよりを使った家庭への啓発、給食献立への採用

授業を通して生まれた生徒たちのアイデアレシピを給食だよりに掲載し、家庭への啓発を行いました。また、その中から今後給食メニューとして採用するなど学んだことを応用し、学びを深められるよう配慮しました。

### 4. 掲示物

トマト栽培をしている「やまもとファームみらい野」さんでの栽培風景や、水耕栽培のしくみ、実際に使用している機材などの写真をクイズ方式で廊下に掲示し工夫をしました。また、携わっている方々からのコメントを掲載することで、様々な方の苦労や思いを知り、感謝の心を育ませたいというねらいを込めました。

# 麦ごはん 牛乳 山元の恵みカレー 山元町産こんにゃくサラダ 手作りいちごブラマンジェ

献立名	食品名 地場産物に●印	使用量 (1人当g)	調理法
麦ごはん	●精白米 押麦	90 9	<b>【麦ごはん】</b> ①洗米し、水加減した米に押麦を入れて炊く。
牛乳	●牛乳	206	
山元の 恵みカレー	●たまねぎ 油 ●トマト ●鶏もも肉(角切り) ヨーグルト おろしにんにく おろししょうが ●さつまいも コンソメ オールスパイス クミン カルダモン ターメリック カレー粉 スライスチーズ 中濃ソース ●赤色辛みそ 無塩バター	100 1 234 40 10 1.3 1.3 67.6 5.8 0.16 0.31 0.16 0.16 0.49 10 2.6 2 1	
山元町産 こんにゃく サラダ	●こまつな 切干だいこん にんじん ツナフレーク ●つきこんにゃく 冷凍ホールコーン ごま油 食酢 三温糖 ●こいくちしょうゆ ごま いらい 白	20 3 5 5 19 5 0.5 1.0 0.8 3.5 1	<b>【山元町産こんにゃくサラダ】</b> ①小松菜、人参を洗浄する。 ②小松菜は3cm幅、人参は干切りにする。 ③切干大根は戻し、ざく切りにする。 ④調味料を作成する。 ⑤全ての野菜を茹で、水冷する。 ⑥水分を切り、調味料で和える。
手作りい ちごブラ マンジェ	●牛乳 脱脂粉乳 水 上白糖 クリアガー ●イチゴジャム ●いちご	60 2 2 3.8 0.4 6 15	<b>【手作りいちごブラマンジェ】</b> ①脱脂粉乳をダマにならないように水で少しずつのばす。 ②鍋に牛乳、溶いた脱脂粉乳、上白糖、クリアガーを入れ てよく混ぜ、火にかける。 ③温度測定し85℃以上になったら、火を止めてカップに 入れていき、冷蔵庫で冷やす。 ④冷えたらいちごジャムといちごをのせる。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	g	g	mg	mg	mg
	916	32.2	19.2	550	134	3.7
亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
mg	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	g	g
4.4	331	0.59	0.65	45	9.3	3.6