

左からよんでも… うどん うんどう 右からよんでも… サポート

Vol.35
2023年2月19日
香川県

優秀	優秀	優秀	特選	特選
サラダには ミニトマト添え 召し上げれ 笠田高校一年 小野洸	リコピンを しっかりとろう ミニトマト 笠田高校三年 真鍋美香	帰り道 朱色に染まる 秋の空 笠田高校三年 中川菜々美	台所 かぼちゃ転がる 冬至かな 匿名希望 Sさん	嬉しげに 梨をほおぼる 君の顔 笠田高校三年 中川菜々美

令和四年度「食と俳句」教室俳句入選作品

西讃保健福祉事務所での 食育の取組み

西讃保健福祉事務所では、食育事業として「食と俳句」教室を開催しました。教室で提出された俳句の中から入選作品をご紹介します。

「食と俳句」教室

開催時期:令和4年10~11月
対象:西讃地区の高校生
内容:観音寺市内の農場にて見学や収穫体験、試食等を行った後に俳句を詠み、選句会を実施しました。



なぜ食と俳句？

俳句には「季語」があり、食に関する季語は旬の食べ物や、季節の行事食に関するものが多く、食事と俳句は深い関わりがあるため、俳句を詠むことで食について考える機会となるよう「食と俳句」をテーマに選びました。



「旬」の食べ物は季節を感じるだけでなく

おいしい

栄養価が高い

地産地消になる

市場にたくさん出回るの
で価格がお手頃

など嬉しいメリットもあります。普段の食事に「旬」の食べ物を積極的に取り入れましょう！



管理栄養士の 簡単レシピ



食パンそっくり!!

『高野豆腐でフレンチトースト』

▼材料(2人分)

- ・高野豆腐 2枚
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・卵 1個
- ・バター 適量
- ・お好みで、果物やメープルシロップなど適量

【1人分】

エネルギー:284kcal
たんぱく質:14.7g
脂質:20.1g
炭水化物:13.5g
食塩相当量:0.6g
カルシウム:227mg

▼作り方

- ① 牛乳と砂糖を耐熱容器に入れレンジで温める。
- ② 高野豆腐を乾物のまま①に入れ、ラップをふんわりとかけてレンジで3分加熱する。中まで染み込むまで、しばらく置いておく。
- ③ 卵を溶きほぐし、②に絡める。
- ④ 熱したフライパンにバターを溶かし、両面に焼き目が付くまで焼く。

令和5年2月19日

せいさん食育情報

第11号

◎栄養バランスの良い、リクエスト給食を考えよう

📍 観音寺市学校給食課（観音寺市学校給食センター）

栄養バランスの良い、リクエスト給食を考えよう

実施日時：令和4年9月上旬～10月上旬

実施場所：観音寺市立観音寺中学校

対象：2年生

人数：104名

内容：栄養バランスを考慮しながら、集中力や学力がアップする献立を考え、班ごとにまとめました。考えた献立は、実際に学校給食で提供されました。

～リクエスト給食の一例～

- わかめご飯
- 牛乳
- はまちの照り焼き
- らりるれレタスのサラダ
- 豆腐とえのきたけのいりこだし味噌汁
- たい焼き



生徒の様子

- 栄養バランスを良くするために、1品にいろいろな食材を使用するように工夫していました。
- 脳がよく働く食材はどのようなものか知り、自分の食生活を見直すきっかけになったようです。

