

食育情報(食育支援事業による事業実績報告より)

実施団体名:岡山市立馬屋上小学校「夏休みふれあいキャンプ」の開催

平成22年7月9日

ワクワク
ドキドキが
いっぱい!

馬屋上っ子
みんなあつまれ!

GO!

こんなにたのしいイベントがいっぱいだよ!

紙すきをしよう!
竹筒工をしよう!
魚釣りをしよう!
フルーツを遊ぼう!

昼食はカレーライスだよ!

日程

8月2日(月)

9:00	9:30	10:30	12:00	14:00	16:40
受付	開会式	紙すき、 竹筒工(選択) 魚釣り (雨天時、魚釣り は小物づくりに)	昼食(カレーライス) 家庭科室で おいしい カレーライスを つくろう	フルーツを遊ぼう (浮き島レース、 浮き島競争、 宝さがし、 おにぎりごっこ)	解散

☆服装
・私服(活動しやすい服装で参加しましょう。)
・ぼうし
・運動靴

☆持ち物
・スイミングバッグ(水着セット、ゴムぞうり、ゴーグル、タオル、くし)
・カレーを入れる皿(おわれないもの) ・スプーン ・水とう

「馬屋上を食べよう!カレーを食べよう!」

※夏野菜のカレーライス

材 料	1人分	12人分
米	100g	8kg
牛肉	60g	600g
じゃがいも	40g	中6個
にんじん	15g	1・1/2本
たまねぎ	40g	2・1/2個
なす	10g	2本
トマト	30g	3個
ピーマン	5g	1個
カレールウ	10g	120g
牛乳	10g	120g
サラダ油	少々	少々
水	60cc	720cc

〈作り方〉

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切りします。なすは半月切り、ピーマンは1cm位の角切りにします。
- ② トマトは湯がき煮して、一口大に切りします。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎと牛肉を炒めます。
- ④ たまねぎがしんなりしたら、にんじん、じゃがいも、ピーマン、なすを加えて軽く炒めます。
- ⑤ 水とトマトを加えてふっとうしたらアクをとり、材料がゆわらかくなるまで弱火〜中火で約10分煮ます。
- ⑥ いったん火を止めてルウを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込みます。
- ⑦ 最後に牛乳を加えて火を止めます。

☆米と野菜は馬屋上産です。

カレーライスに合う簡単デザート(参考レシピ)

※フルーツヨーグルト

材 料	1人分	4人分
プレーンヨーグルト	70g	280g
お好みのフルーツ	30g	120g

〈作り方〉

- ① ヨーグルトとフルーツを混ぜるだけです。

※コーンサラダ

材 料	1人分	4人分
キャベツ	30g	3枚程度
きゅうり	20g	1本
スイートコーン(缶)	30g	120g
ドレッシング	適量	

〈作り方〉

- ① キャベツはせん切り、きゅうりは小口切りにします。
- ② ①とスイートコーンをドレッシングであえます。

主催:岡山市立馬屋上小学校
共催:財団法人 岡山県学校給食会



実施団体名:津山市立高野小学校2年学級PTA「親子で食について考えよう」の開催

「親子で食について考えよう」開催要項

2年1組 6月22日(火)
2年2組 23日(水)
2年3組 29日(火)

13:45~15:30 於:家庭科室

主催:高野小学校2年学級PTA活動
共催:財団法人 岡山県学校給食会

1. 開会
2. おやつづくり「グレープフルーツゼリー」
3. 自己紹介 すきな食べ物
4. きらいな食べ物 (2年生全員のアンケート)
ピーマンクイズ(津山市久米でとれているジャンボピーマンの大きさは?)
トマトクイズ(津山市でとれているトマトの名前は?橋太郎 金太郎 豊福?)
大前さんにどのようにすれば食べやすくなるか教えていただく。
5. ☆フードプロデュース Samino 代表 大前さんのお話
「食について、大事にしていること」
☆学校栄養主幹 重松先生のお話
「学校給食について」「食事のマナー」「はしの持ち方」など
6. 試食・質問コーナー
7. お礼のあいさつ
8. 片付け 閉会

