

令和2年度 食育の目の取り組み

来年度、実施予定の「東京オリンピック・パラリンピック」。
 今年の食育の目の取り組みは、この「東京オリンピック・パラリンピック」にちなんだ料理の紹介です。
 埼玉県は、選手村に近く高速道路や鉄道などの交通網が発達し、優れたスポーツ施設がたくさんあります。このような特長を生かし、埼玉県では、事前トレーニングキャンプ地やホストタウンとなり、東京オリンピック・パラリンピックに参加した国々との交流を図っています。
 そこで、埼玉県と交流を持つ世界の国々の料理を給食に取り入れます。
 4月は、新座市と交流を持つブラジルを紹介します。給食に取り入れるのは、「パステウ」という料理です。

新座市は…
 ○埼玉県の最南端！
 ○鉄腕アトムが特別市民！
 ○雑木林が多く残されている！
 （新座市のイメージキャラクターは「ゾウキリン」）

新座市へようこそ！
 キャンプ ホストタウン
 新座市イメージキャラクターゾウキリン コバトン

キャンプ 事前トレーニングキャンプを実施します。
ホストタウン 登録された県・市町と各国の間で、スポーツや文化など様々な交流を行っています。

ブラジル **ってどんな国？**

- 国名** ブラジル連邦共和国
- 首都** ブラジリア 日本の22.5倍の広さだよ！
- 面積** 約851万6,000km²
- 人口** 約2億928万人

名物料理

- ブラジルの国民食「フェジョアード」**
 豆とソーセージを煮込んだ料理で、日本のみそ汁のような存在の料理です。
- 豪快に肉を食べる「シュラスコ」**
 日本でも人気のある料理で、ブラジル式バーベキューといわれています。粗塩で味付けしてあるのが特徴です。
- 小腹が空いたら「パステウ」**
 日本の揚げ餃子を大きくしたような料理で、中に入っている具の種類は様々です。パリパリとした皮とジューシーな具が人気の理由です。

パステウ

NO SOCCER, NO LIFE

材料（4人分）

豚ももひき肉	80g	ピザ用チーズ	20g
にんにく	少々	かたくり粉	大さじ1
たまねぎ	80g	米粉	小さじ2
ピーマン	10g	春巻きの皮	4枚
炒め油	小さじ1	（小麦粉+水	少々
塩	少々	揚げ油	適量
☆ こしょう	少々		
オレガノ	少々		
クミンパウダー	少々		

作り方

- ①にんにくとたまねぎは、みじん切りにする。ピーマンは、粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉・①を炒め、☆の材料で調味する。
- ③②にチーズ・かたくり粉・米粉を混ぜ合わせる。
- ④春巻きの皮に③のをせて包み、水で溶いた小麦粉のりをふちに塗ってとめる。
- ⑤④を油で揚げる。

I ♥ FOOTBALL

食物アレルギーについて知っておいてほしいこと

食物アレルギー対応食がある日があります
 対応食はおうちの人と学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。

食物アレルギーは好き嫌いとは違います
 好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。

さまざまな症状があります
しょうじょう
 アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、食べた後、自分に何か変わったことが起きたら、すぐ先生に知らせましょう。

アレルギーのある人はできないことがあります
 ふれたりや吸い込んだりするだけで症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配膳台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。

ブラジルで人気の和食

まずは、美味しい給食を作ること。そこから、『食』の指導につなげていけるよう、努力していきたいと思います。
 「食べることは生きること」、こんな状況だからこそ、「給食を提供できること」、「食事ができること」のありがたさを感じます。
 生徒のみなさんにとって毎日の給食が今以上に楽しみになるように、調理員と共に頑張ります。『食』についての情報や給食レシピ等の紹介もしていきます。一年間、よろしくお願いします。

栄養教諭 山縣 治美