

食育通信

No. 7

～食育つる推進市民会議だより～

寒さも少しずつほころんで、各地から花便りが届くころとなりました。

暖かい日には手作りのお弁当を持ってお出かけなどいかがでしょうか？

今回は「手作りの食事」をテーマに学校における「食」への取り組みから、都留第一中学校の「お弁当コンクール」への参加の様子を紹介します。

「あなたのためのおべんとうコンクール」

全国大会へエントリー

この大会は、技術・家庭科教育の一環として、ものづくりを通して参加者が互いの工夫点や技能を学びあう交流の場となっています。また、食べてもらう相手のことを考えたおべんとうを作ることで、身近な人への思いやりや食の重要性を知る機会となっています。

今年度は、県代表として都留第一中学校が出場し、全国から選ばれた20校と競い合いました。内容は、献立レポート



全国20校の代表校と実技審査、プレゼンテーション力などを競い合います。

審査、実技審査、プレゼンテーション力を競い、これまでの経験やアイデアが充分に生かされた、すばらしい作品が紹介されました。

担当の先生にお聞きしました
全国大会へ向けた取り組み

全校大会に出場して

都留第一中学校では、昨年度から食育の一環として、生徒に「作ることの楽しさを感じさせたい」という思いから、校内でおべんとうコンクールを行いました。参加は自由で、料理の得意・不得意関係なく、作ることが好きだという生徒たちの募集を行いました。

校内審査は、全国大会と同様の審査で、献立作りの検討、アドバイスを交えての献立の再検討、実技、レポート審査を行い、校内の代表者を決定しました。お弁当は、生徒たちが「誰かのために、誰かを喜ばせたい」という思いで、健康に気づかい、元気に生活してほしいという、他者への思いが溢れたお弁当が完成しました。

全国大会では、ただおいしく作る、きれいに作る、栄養的に優れているものを作るというだけでなく、地域の食材を使い、地域を誇りに思った作品や環境に配慮した調理を行っているチームもありました。昨年度より実技審査の時間が短縮されましたが、中学生がここまで出来るのかと感激しました。生徒たちを見ていて、このようにすばらしいものを作り出せる技術を持っていることを自信にして、今後の生活に広く生かして欲しいと思いました。



全国大会 お疲れさまでした。
(左から)奈良綾乃さん、伊藤真緒さん、小林万梨恵さん

NO. (1)

「あなたのためのおべんとう」コンクール 学校名：都留市立都留第一中学校

「あなたのためのおべんとう」レポート

おべんとう名 体育祭で頑張る娘に
栄養たっぷり、愛情たっぷり、応援弁当

部：中学生女子 (13～15歳)

コンビニ ロールパン ハンバーグ ロールパン ⇒ 鶏肉とたけのこのミートボール

たけのこもふかして入って口あたりバッチリ！
鶏肉とたけのこのミートボール

地元で取れたなすがつまみ
カルシウムたっぷり
クリーム・グラタン

口どけにサッパリ
ロゼやうめ
ほうろく煮とペコ
のおかし

見た目を楽しく！！
たけのこを丸切りに
コンダリ ラズラン

トマトの蓋でめがね
ピタコ
じゃこ
トマトのフルール

このお弁当の由来は、体育祭を見に来たお母さんが娘のため優勝目指して頑張るような、こんなお弁当を作ってもらいたい、応援弁当をイメージして作りました。

栄養面はスポーツする子と母に、炭水化物、たんぱく質、カルシウムの摂取が必要と考え、激しい運動をした娘に、女性でもガッツリ食べられるように、パセリ、炭水化物、たんぱく質を取り入れ、地元で取れた野菜をふかして使いました。見た目を考え、グラタンを取り入れ、カルシウムを強化し、最後は野菜をたっぷり使い、午後やる気になるように思いを込めて作りました。

お弁当を食べる料理は、ミートボールにたけのこを加え、お弁当が少ない量をたけのこでかさ増し、食感も楽しめるように工夫しました。ソースも作りましたが、ミートボールにもソースをつけて下味をつけ、そのソースの味を楽しめるようにしました。

全体が口にガッツリと入るメニューですが、最後のデザートとして、果汁でデザートを作り、味付けがさっぱりとするので心地よく運動できると思います。

1品1品を少ない量で、お弁当を数多く取り入れ、色鮮やかに見た目でも食卓を盛り上げるように作りました。

さすがは県代表！
アイデアいっぱいのお弁当。ぜひ、参考にしたいですね。

大会参加のきっかけは？
最初は面白そうだなと思い参加したのですが、昨年度は、残念ながら校内予選で代表になれず、今年度も一度挑戦しました。(伊藤さん)

大会参加で大変だったことは？
当日は、なかなか練習したように順序良く作業する事が出来ず、チームの仲間たちに助けられながらお弁当を完成させたことが、とても大変でした。(奈良さん)

あなたにとってお料理とは？
私にとって料理とは、親と子の絆だと思っています。毎日当たり前のように親はご飯を作ってくれますが、このコンクールを通して、その大変さやありがたさをより実感する事が出来ました。(小林さん)