



# スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL 0244-24-5283

高平幼稚園には、子どもが野菜を好きになるひみつがあります。それは、園庭にある小さな畑です。

先生方と子どもたちが一緒に野菜を育てています。植え付けや水やりをしながら、『大きくなってきたね』『こんな風に育つんだね』と、野菜が育つのを身近に感じられる事はとても貴重な体験です。

収穫し、おいしい野菜料理を作って皆で一緒に食べると、普段苦手な野菜も食べられるようです。“食べることができた～！”という喜びは、子どもたちの大きな自信になっています。

その場で採ったり調理したり、いい匂いをかいだり、五感を使って食に触れる体験や、皆で一緒に食べるという経験は、子どもたちにとって、やがて大きな宝物になるだろうなと思います。



南相馬市内幼稚園

保護者代表

ささき

佐々木さゆり



## 南相馬市のかぼちゃを食べました



12月に、南相馬市鹿島区の渡部三雄さんが作った“かぼちゃ”を給食で食べました。9日（金）には「かぼちゃシチュー」、13日（火）には「みそ汁」、21日（水）には「冬至かぼちゃ」に使用しました。

かぼちゃは、夏に収穫されますが、冬まで保存できるので、12月ごろまで食べることができます。カロテンやビタミンCがたっぷりです。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないという言い伝えがあります。



シチューに入れたかぼちゃはよりいっそう甘さが引き立ちました。



鹿島区の渡辺三雄さんです。



かぼちゃは、すぐ火が通るので、くずれないように作るのが決め手です。



毎年恒例の“冬至かぼちゃ”です。だんごも入っていて子どもたちに好評です。

つくってみよう!

## 具たくさん豚汁



ふくしま応援メニューです。ごま油で食材を炒めることで風味も豊かになります。さつまいものほっくりした甘みで子どもも食べやすい一品です。

### 【材料】2人分

- |    |               |        |
|----|---------------|--------|
| 下味 | ・豚こま肉         | 24g    |
|    | ・料理酒          | 小さじ1/2 |
|    | ・にんじん         | 20g    |
|    | ・大根           | 50g    |
|    | ・さつまいも        | 40g    |
|    | ・しめじ          | 20g    |
|    | ・ねぎ           | 20g    |
|    | ・ごま油          | 小さじ1/2 |
|    | ・みそ           | 大さじ1弱  |
|    | ・かつお節または、だしの素 | 適宜     |

### 【作り方】

- 1 かつお節でだしをとる。  
(水1ℓに対し、かつお節300g)
- 2 さつまいもは輪切り、大根とにんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- 3 豚こま肉に、酒をふりかけておく。
- 4 なべにごま油を中火で熱し、2の野菜を炒める。
- 5 豚こま肉を加え、さらに炒める。
- 6 だし汁または、水を加え、沸騰させてアクをとり、10分煮込む。野菜に火がとおったら火を止め、みそを入れる。

再び加熱し沸騰直前で火を止めてできあがり。

※ だしの素を使う場合は、みそといっしょにだしの素を入れる。



## 冬の野菜は甘い!?



## 今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



### 給食で使用している食材の生産地 (1/16~1/20の使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
にら	新地町	キャベツ	南相馬市	小松菜	茨城 大分
さつまいも	茨城	りんご	福島市 青森	鮭	北海道
だいこん	南相馬市 福島	鶏卵	宮城	ねぎ	南相馬市