

塩山南小学校

6年 総合 ～おねり作り～



甲州市在住の三枝さんに講師をしていただき、市の健康増進課の栄養士の方にも協力していただく中で、甲州市の郷土料理である『おねり』を作りました。



「峡東の味」地域の食材を使った料理レシピ

料理名 **おねり** 甲州市食生活改善推進委員会

<材料> - 4人分 -

- さつまいも (中) 1/2本
- さつまいも 2コ
- 南瓜 (中) 1/8コ
- もちろし粉 1カップ
- 水 4カップ

<栄養価> 1人分

- エネルギー 167 kcal
- たんぱく質 2.8 g
- 脂肪 0.8 g
- カルシウム 22 mg
- 鉄 18.4 mg
- 塩分 0.5 g

<作り方>

- ①下ごしらえ
 - さつまいも さつまいも 南瓜
 - それぞれの材料を食べやすい大きさに切ります。
※さつまいもは、少し皮を残します。
- ②水の中に①の材料を入れ、
- ③材料が軟らかくなったらお玉で少しつぶします。
- ④もちろし粉を少しずつ入れながら、(火は強火のままで)よく練ります。ポツリしたら出来上がり

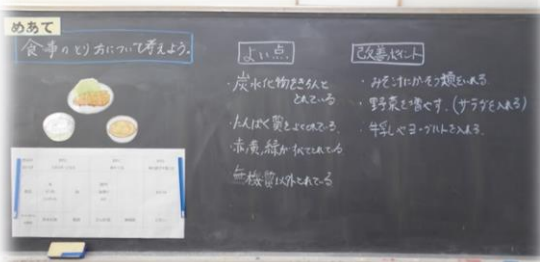
おいしく出来あがるポイントです!

食べるときは、『ねぎみそ』『大根おろしと味噌』などをつけて召し上がってください!

<料理の由来など>

峡東地域の山間部では、100年以上前から米のつなぎ食として作られたそうです。さつまいもや南瓜の甘み、さつまいものろみが栄養補給にしています。おねりは、『美味しんぼ80巻 日本全国味巡り山梨編』にも紹介されています。

5年 家庭科 『食べて元気に』



五大栄養素についての学習をしました。学習したことをもとに、1食の食事例について栄養面から、よい点と改善ポイントを一人一人が考え、意見を出し合いました。

また授業後には、毎日の食事(給食をのぞく)で五大栄養素をとることができているか、ふりかえりシートを使用しながら確認をしました。

特別支援学級 『ほうとうのよさを伝えよう』



「ほうとう」の歴史や作り方について学習し、実際にめんからほうとうを作りました。最後には学習したことを新聞にして、発表をおこないました。

食育カルタ大会



クラブ活動で、食育カルタ大会を行いました。