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！

第６回
夏休みふれあいキャンプ
IN
MAYAKAMI

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

Go!

日　時：平成２２年８月２日（月）
午前９時から午後５時まで
※雨天決行（室内でできる活動を行う。）
場　所：馬屋上小学校
参加対象：全児童２６名

こんなにたのしいイベントがいっぱいだよ！

朝すきをしよう！
竹鉄工をしよう！
魚つりをしよう！
プールで遊ぼう！

昼食はカレーライスだよ！

日程

８月２日（月）

受付	開始式 オリエンテーション	朝すき、竹鉄工、（選択）魚釣り（馬屋崎、魚釣り除小学校） 9:10	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 12:00	プールで遊ぼう 浮き島レース ボール運搬競争、 宝さがし、 あにこっこなど 14:00
				解散式 解　散 16:40

持ち物
・服装（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）　・体育館シューズ
・カレーを入れる皿（われないもの）　・エプロン　・水とう

「馬屋上を食べよう！カレーで食べよう！」

＊夏野菜のカレーライス

材　料	１人分	１２人分
米	１００ｇ	８合
牛肉	50g	500g
じゃがいも	40g	中8個
にんじん	15g	1/2本
たまねぎ	40g	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ます。なすは半月切り、ピーマンは1cm巾の輪切りにします。
② トマトは湯むきをして、一口大に切ります。
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、なすを加えて軽くかめます。
⑤ 次にトマトを加えてふっとうしたらルウをとき、材料がやわらかくなるまで弱火～中火で煮く10分煮ます。
⑥ いったん火をと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
（例・りんご・ブルーツ缶詰など）		

〈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（津山市久米でつくら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生産量は？　全国　　番目？）
　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（サミノ） 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