



今年も食育講演会を実施しました

長かった二学期も終わった12月23日(金)、「NPO 法人鎌倉市市民活動センター運営会議」の事務局長で本校の家庭科講師でもある渡辺公子先生をお迎えして、文武両道、部活動大好きな金井生にぴったりの実習付き講演会「アスリートのための食生活ースポーツ栄養学を取り入れた調理実習ー」を開催しました。会場となった調理室には、普段は部活動に燃えている45人の金井アスリートたちが集合。先生の「アスリートにとって、牛乳は朝よりも夜飲む方が栄養になる」といった貴重なお話をうかがった後、みんなで「ロコモコ丼」にチャレンジしました。



<アスリートたちの感想>

- ・試合前に何を食べたらいいか、どんな食物が自分のスポーツに合っているかよくわかった。
- ・試合に勝つために前日にカツを食べるとよく言われるが、実は炭水化物をよく食べた方が良いとわかった。
- ・ロコモコ丼はボリュームがあっておいしかった。
- ・ただの講話よりも調理実習を通して食について学ぶのはいいなと思った。



第4回わんぱくエコクッキング開催！

昨年10月8日(土)、本校調理室にて「第4回わんぱくエコクッキング」を開催しました。事前の準備には3年生必修選択授業「発達と保育」を選択した18名が中心となって取り組み、レシピやポスターの作成、装飾、材料の準備などを担当しました。

近隣の小・中学生、引率教員および保護者、他校の高校生、それに本校生徒による食育推進ボランティア(1~3年)の総勢43名で、旬のきのこや野菜を加え、栄養バランスを工夫したレシピで、ピザとフルーツポンチを作りました。調理の合間には、高校生が優しく丁寧に教えながら、小・中学生と楽しそうにコミュニケーションをとっていました。そして今回も、司会進行から調理実習指導まですべて生徒主体で行いました。

参加してくれたちびっ子のアンケートでは、「高校生がやさしく意味がわかるようにしてくれたから、うまくできた」、「きらいだった野菜やきのこが食べられた」、「ちょっとしたことでエコになるんだなと思った」などの感想をいただきました。スタッフとして働いてくれた生徒のアンケートでは「ボランティアという形での参加で、こんなに楽しいとは正直思わなかった。またぜひ参加したい!」などの感想がありました。

さらに今回は、食育に関心を持っている他校の高校3年生が、スタッフとして参加をしてくれました。こうしたことから他校や次の世代へ食育推進の大切さを伝えることができるでしょう。これからも、エコクッキングを通して、地域の子どもたちと共に心と体を育てる食育の取り組みを発展させていきます。



みんなでおいしくいただきました！

楽しく記念撮影

親子ふれあい食育教室 イタリア人講師から学ぶ本格料理



朝夕ちょっと肌寒さも感じるようになった11月19日(土)、洗足学園音楽大学講師として、またNHKテレビイタリア語会話ゲストとして活躍されている村田ヴィオレッタ先生を本校にお招きして、「親子ふれあい食育教室ーイタリア人講師から学ぶ本格イタリア家庭料理」を開催しました。先生の故郷フィレンツェといえは、イタリアで最も食文化の進んだトスカーナ(トツカーナじゃないよ!)地方の中心都市。この日、会場の調理室に集まった元気な小学生やお母さん方、そして料理は作るのも食べるのも大好き♥という金井生が先生の歯切れのよい日本語での手ほどきを受けて挑戦したのは、「かぼちゃのリゾット」、「干しぶどう入りのマチェドニア(フルーツポンチ)」。ちょっと難しかったけど、完成が近づくにつれていつの間にか会場はチーズとオリーブ油の香るトスカーナ地方のリストランテに早変わり!金井高校の食育は、国際文化交流にも貢献しているのです。皆さんも仲間に加わりませんか...!?

★中央写真の左が
かぼちゃのリゾット
右が干しぶどう入り
のマチェドニア
どちらもおいしそう



ひろがる食育の輪!



今回は金井祭での取り組みを紹介します!



—地産地消のジャガバター 3年3組—

3年3組では、ジャガバター調理販売「三代目JSB」において、じゃがいもは地元長尾台の農家から購入し、地産地消にこだわりました。また、バターは横浜石川町にある岩手県のアテナショップ「Natural Essay」から仕入れました。被災地の心が金井祭を通して少しでも伝わればという願いをこめて…
(文責 岩田直樹)

—「Kanai 弁当」今年も登場—

みんなが楽しみにしている手作りのお弁当が、今年も生徒の発案したレシピを用いて、「お弁当の琴」さんのご協力で実現しました。素材の味を生かし、栄養バランスに配慮したお弁当は、わずか1時間半で完売するほど好評でした。



問い合わせ先

神奈川県立金井高等学校

地域連携グループ 新倉

電話 (045)852-4719 FAX (045)852-7748