

# 横須賀



横須賀 子浦山倉  
逗三葉鎌



◇ 39 ◆

ワカメたっぷりのおにぎり



三崎のシラスを使った「ジヤコチーズわかめパン」



力や記憶力もアップしようだね。部員は「タラコも入れて、彩りや食感のアクセントにしたい」と目を輝かせた。授業も部活も、楽しんで取り組むと集中できて上達するんだね。

ワカメは低カロリーでミネラル、ビタミン類などを多く含む、不足気味な栄養成分が豊富な健康食材。「海の野菜」ともいわれ、加工しやすく、誰にでも好まれる食材だ。人のために何かをしたいと自発的に動く子どもたちも同じようにみんなから好かれている。

野菜や海産物だけじゃなく、子どもたちもまた、自慢できる「三浦の特産」に育っていた。

三浦市立南下浦中学校ハ

ンディクラフト部

(タイトル・画) ヒック錠

文 三浦半島観光再興プロジェクト 石井亨

心身の健全な発育のために必要な食育。三浦市立南下浦中学校では、特産品を

使った調理の学習を家庭科の授業で行っている。

夏休みにはスイカを使ったジュエラートやマーボー

冬瓜など、栄養バランスも考慮した多くの料理やレシピを紹介。地元の生産者が

野菜などを提供してくれるそうだ。

同校のハンディクラフト部では、調理や手芸で作ったものや活動で習得した知識や技術を、ボランティア活動に生かしている。

今回は朝食を食べない約1割の生徒のために、地場産の食材を使った、おいしく

簡単に取り組むことができる料理を考案した。もともと朝食に関心を持ってもらうきっかけづくりなんだね。

「1日を健康的に過ごすには、朝の食事からエネルギーを摂取することが一番。」

三浦産のワカメを小さくカットして混ぜた「わかめのおにぎり」。「片手で何かしながら食べられるからお薦

めだよ」と部員が言っていたが、慌ただしい朝に手軽で腹持ちの良い米飯は確かに良い。「朝はゆっくり食事をやる余裕がないからなあ」と納得する。

他に三崎のシラスを使った「ジヤコチーズわかめパン」。

パン作りは初めてで「パン生地との配合で苦労した」と話していた子もすぐ

にコツをつかんだようだ。味の変化と食感が楽しめ、噛むことで代謝もアツ

# 特産品と育つ子ども

毎月第2・第4水曜日掲載

情報をお寄せ下さい

報道部ファクス  
045(0)455(0)  
houdou@kanag