

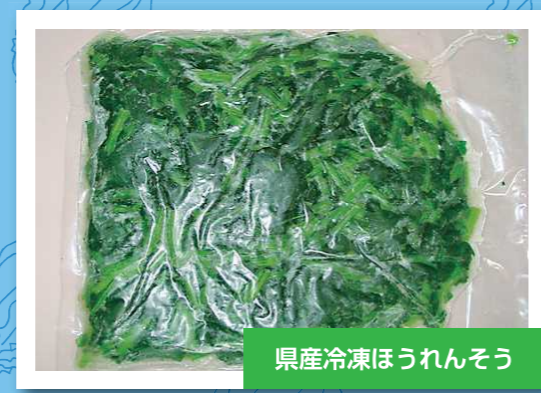
県産冷凍ほうれんそう

鮭とほうれんそうのグラタン



栄養量	
エネルギー	107kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	5.2g
ナトリウム	95mg
カルシウム	54mg
マグネシウム	22mg
鉄	0.4mg
亜鉛	0.4mg
ビタミンA	100 μgRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	13mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.2g

材料 (小学校一人分)			
県産鮭	20g	★牛乳	8g
県産冷凍ほうれん草	15g	★シュレットチーズ	3g
じゃがいも	20g	★ホワイトルウ	6g
たまねぎ	20g	★水	10g
マッシュルーム水煮	4g		
グリーンピース	5g		
バター	3g	パルメザンチーズ	0.5g



- ### 作り方
- 1 じゃがいもは1.5cm角切り、たまねぎはうす切りにする。
 - 2 ほうれんそう、じゃがいも、グリーンピースは下ゆでする。
 - 3 バターを鍋に熱し、角切りの鮭、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルームを炒める。
 - 4 ★印の調味料を混ぜ合わせ、ホワイトソースを作る。
 - 5 アルミカップに、鮭と野菜をのせ、ホワイトソース・グリーンピース・パルメザンチーズをかけて焼く。

食に関するミニ指導 「ほうれんそうについて知ろう」

段階	学習活動	指導上の留意点	資料等
導入3分	1 野菜クイズに答えることによりほうれんそうに興味をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> ●箱の中にほうれんそうを入れ、手でさわらせながらクイズをする。 ●緑の色をして、おひたしによく使われるなどのヒントを与える。 	ほうれんそう (実物)
展開4分	2 ほうれんそうの栽培のしかたについて知る。 3 ほうれんそうの栄養について知る。 4 給食について関連づける。	<ul style="list-style-type: none"> ●雨よけ栽培と寒じめ栽培の特徴について知らせる。 ●ほうれんそうの栄養価について知らせる。 ●今日の給食メニューに使われているか気づかせる。 	ほうれんそうの栽培写真
まとめ3分	5 ほうれんそうは岩手県でもたくさんとれていることや生産者の方々の思いなどを知り、進んで食べようとする意欲を持つ。	<ul style="list-style-type: none"> ●岩手県内の主な産地を知らせる。 ●生産者の方々の思いを伝える。 ●地産地消のよさについてもふれる。 	岩手県地図

