

食育通信

2024年(令和6年)2月22日
福山市立川口東小学校 No.12
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

かたりあい わらい ひろがる, たのしい しよくたく, うれしいな

学校のゆるキャラ **ねぶかっちー**



わたしが、手に持っているものは、何でしょう。

答えは、東川口町の特産ネギ

川口根深 です。

大好物だからかな？

どうして、「川口根深」を持っているの？

それは、学校が立っているまわりが、
一面のネギ畑 だったことを
みんなに知ってほしいからです。



川口根深の歴史

江戸時代

(今から約350年前)
九条ネギの苗を京都から
持ち帰り、栽培が始まる。



福山 ← 京都



今は...

「川口根深」を育てている人は
わずかしかない。

昭和30年代頃まで

ネギ栽培は、盛んに行われていた。
自転車で府中市に売りに行く人もいた。



リーデンローズの手前
ぐらいまで、ネギ畑が
広がっていたんだよ。

2月の給食で、貴重な「川口根深」をいただきました。



生産者の種本真司さん

西新涯町で、「川口根深」を栽培
しています。春に種をまいて、収穫
しました。

「川口根深」の特産地の小学校に
通っているみなさんに、ネギを届け
られてうれしいです。



すごい、かおりで、
切るとネバナバ
するね。

どうして、川口根深の
根は長いの？



根からしっかり栄養をとる
ためだよ。だから、川口根深は
とてもあまくておいしいよ。

いただきます

おいしい！



丼や、煮物の青味に
入っていたよ。



ネギを見つけたよ。



覚えたよ！
「川口根深」。
ネギ畑だらけだった
ことをおじいちゃん
は、知っているかな。

家庭科クラブ チョコレートを使ったスイーツを作ろう!



作りたいスイーツを
調べて挑戦したよ。

オレオカップケーキ

材料3つを混ぜて、レンジにかければ
できあがり!



【材料】 【分量(6個分)】

オレオ 12枚
ホットケーキ
ミックス 100g
水 100ml
カップ 6個

【作り方】

- ① ボールに、オレオを4等分ぐらいに割り入れる。
- ② ①に水を加えて混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④ カップの高さの1/3ぐらいまで、②の生地を入れる。
- ⑤ 電子レンジ(600W)で、3分ぐらい加熱する。

※つまようじをさして、何もついてこなければ
できあがりです。

電子レンジで **チン!**



家族に食べてもらったら、「おいしい。」と言ってくれました。
材料が3つだけで簡単なので、また一人で作りたいです。
(藤井希奈)



オレオを細かく割ったあと、水を加えたら、もっと細かく
だけました。おいしかったです。(山本桜子)

簡単焼きチョコ



作り方は簡単だったけれど、チョコレートが
固まることがあるので、その時は、
指で形を整えれば大丈夫です。

【材料】 【分量】

チョコレート 100g
コーンスターチ 大さじ2
(片栗粉で代用可)
小麦粉 大さじ2
しぼり袋(あれば)
クッキングシート

【作り方】

- ① チョコレートを細かく割る。
- ② 耐熱容器にチョコレートを入れ、電子レンジ(600W)
で、1分加熱して溶かす。
溶けていない場合は、10秒ずつ追加で加熱する。
- ③ コーンスターチと小麦粉を加え、ゴムベラでさっくり混ぜ
る。
- ④ 絞り袋に入れて、クッキングシートを広げた鉄板に
一口大(2センチ程度の円状)に絞り出す。
※スプーンで落としてもいいです。
- ⑤ 150度のオーブンで、12分から15分焼く。

家族に、「おいしいよ。」と
言ってもらえて、うれしかっ
たです。また、家で作って
みようと思います。
(永井晴菜)



ふんわりチョコマフィン



【材料】 【分量(8個分)】 【作り方】

ホットケーキミックス 150g
ケーキ用マーガリン 60g
さとう 50g
たまご 1個
牛乳 50ml
ココア 10g
板チョコ 50g
カップ 8個

- ① チョコレートを細かく割る。
- ② ホットケーキミックスとココアを混ぜあわせる。
- ③ ボールにマーガリンを入れ、泡立て器でクリーム状に
する。
- ④ さとう、たまご、牛乳、②の粉の順に加え、その都度
よく混ぜる。
- ⑤ カップに入れて、180度のオーブンで20分焼く。



マーガリンが少しかたくて、混ぜるのがたいへん
だったけれど、ふんわりとした食感で、味もパツ
チリで、おいしくできました。(三島玲那)



「チョコレート」が
日本へやってきた

「チョコレート」が
できるまでの世界旅行

