

食育だより

=最終号=

平成27年3月10日(火)
廿日市立浅原小学校

6年生の食育

2月17日(火)に佐伯中学校の栄養士の先生に来て頂いて、6年生の食育の授業をしていただきました。最初に、食事の役割と栄養バランスのとれた食事についてのお話を聞きました。食事は主食、主菜、副菜に分けられること、その3つのバランスを考えることが大事であることや、食事はコミュニケーションを深める意味もあることを学習しました。中学校での給食の様子を話ししてもらい、最後に「中学校で待っています」という言葉ももらいました。

そして、ひろしま給食の「ひろしまじゃけえ!ねぎちり揚げ」をつくりました。揚げものに挑戦したのですが、油の温度の見方も信末先生に教えていただき、上手に揚げました。1人1人が準備から片付けまで手際良くできていました。これからも家庭で料理にチャレンジしてほしいと思います。

ネギを小口切り

①衣の材料を混ぜ合わせる。

②ねぎ、ちりめんじゃこ、とうもろこしと①の衣を合わせる。

③スプーンですくって、180℃の油できつね色になるまで揚げる。

マナーアップ週間

学校では3月6日までを「マナーアップ週間」にしてマナーチェックをしていました。期間中はほとんど全員が食器を持って食べることを意識していました。期間が終わっても家庭で意識して食器を持って食べましょう。

給食レシピ集

今年度、児童が「作り方を教えてほしい」と言った給食の献立を給食調理員の小田先生がレシピにして児童に渡してくださっていました。この度一年間分をまとめて「給食レシピ集」にしました。「思い出給食(バイキング形式)」の際に栄養士さんや調理員さんと考えたオリジナルメニュー「浅原焼き」「浅原汁」も載せています。閉校式の時に配布されます。家庭でぜひ学校の給食の味を再現してみてください。



最後の収穫

今までに学校の畑や花壇でできた野菜や果物をたくさん収穫してきました。先日ブロッコリーが収穫できるまでになっていましたので調理員の小田先生に収穫してもらい給食のシチューに入れていただきました。

今年度、いちご・梅・サラダ菜・トマト・いんげんまめ・きゅうり・ラディッシュ・だいこん・ほうれんそう・かぼちゃ・じゃがいも・さつまいも・

落花生・冬瓜・ぶどう・ゴーヤ・柿・白菜・ブロッコリーなどたくさんの作物の収穫をしました。

梅ジュースや地域の方に指導していただいた梨ジャム、ぶどうの栽培など身近な食材に触れることもできました。指導して下さった皆さん、調理員さんに感謝します。一年間ありがとうございました。



〈ブロッコリー〉