

# 食育だより

平成26年9月29日(月)

廿日市市立浅原小学校

## 収穫の秋

たくさんの方に協力していただきました

朝晩の気温の変化に秋を感じます。学校では9月に入って色々な作物の収穫をしました。

### ① <かぼちゃ>

夏にたくさん収穫した「かぼちゃ」を6年の調理実習時に田中先生に手伝ってもらい、「かぼちゃのスープ」にさせていただきました。

↓ レシピを載せますので家でも作ってみてください。



材料(3人分): ・かぼちゃ1/4 ・固形スープ1個 ・牛乳300cc位

- 1 かぼちゃの皮をむいてレンジでやわらかくします。
- 2 かぼちゃをつぶして牛乳を少しずつ加えます。
- 3 固形スープの素(チキンコンソメ)を入れ、最後に塩コショウで調整します。

### ② <ぶどう>



折本さんに教えてもらい、袋がけをした学校のぶどうを9月初旬に収穫をしました。たくさんの方ができました。袋に名前を書いて収穫した自分のぶどうは持って帰り、給食でも何度か食べました。少し青いものは冷凍しています。暑い日に冷凍のまま食べたり、ジャムなどに加工したりしたいと思っています。

### ③ <梨>

安井さんに指導していただいていた梨も、摘果・袋かけの後9月9日に収穫をさせていただきました。動物から守ったり、天候の心配をしたり、安井さんが色々な作業をしてくださったおかげで収穫できました。水分がたっぷりおいしい梨を感謝しながらいただきました。



### ④ <夏野菜その他>

・若松先生からいただいた冬瓜の苗が大きくなって、たくさん実をつけました。冬瓜は「ふゆのうり」と書きますが、夏の野菜です。冬まで保存がきく「うり」なので、「冬瓜(とうがん)」の名前がついています。学習発表会の豚汁に使います。

・今年は植えていないゴーヤが去年の種が落ちてつるを伸ばし、実をつけました。給食に使ってもらう予定です。



**今後の予定** ・2年生が冬野菜の植え付けを予定しています。

・10月に入ってから「さつまいも」「らっかせい」の収穫予定です。

## 社会見学のお弁当について

昨年度の社会見学は高学年を中心に「おにぎり」と「卵焼き」を自分でつくりました。今年度はおにぎりだけでなく、おかずの入ったお弁当を持って行きます。その中で2・4年生は自分で「おにぎり」、5・6年生は「おにぎり」と「卵焼き」と「炒め物」を作るように計画しています。朝のお忙しい時間ですが、食育の取組にご協力をお願いします。