

わくわく もぐもぐ



食育だより 6月号 (令和4年6月29日)

廿日市市立大野東小学校
栄養教諭 大田和子

食事のとり方はどのようにしたらいいのかな？

5年生の4クラスで食育の授業を実施しました



*選んだ料理を交流している様子



*選んだ料理のバランスが表示された画面

6月20日(月) : 5-3

6月21日(火) : 5-1

6月24日(金) : 5-2, 5-4

第二次性徴にさしかかる5年生。元気いっぱいになるために、どのように食事をとっていったらいいのかについて考える授業を実施しました。

この授業では「給食バイキング(紙上)」をします。バイキングのルールは、「1回の食事で残さず食べることができる料理を選ぶ」です。児童は、おいしそうな料理のイラストを見ながら、自分が食べたい料理を選びました。「バイキング」ということで、多くの料理を選んだ人がたくさんいたため、「好きなように食事をしていると栄養バランスは偏ってしまうのではないか」ということについて、クラスで考えていきました。

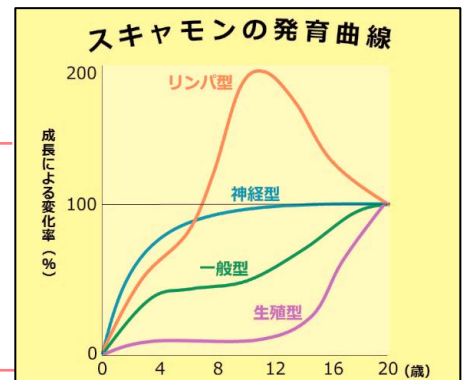
その後、Chromebookに入っているファイルを使って、選んだ献立の栄養バランスを確認する作業にとりかかりました。このファイルへ料理を入力すると、「主食」「主菜」「副菜」「その他」に分けて結果が表示されるため、児童は、選んだ料理の栄養バランスを一目で確認することができました。

<児童の記載(ワークシートより)>

- 私はバランスのことをそこまで深く考えていなかったのですが、この勉強をして、これからはもっとバランスや、主食・主菜・副菜・その他に気を付けて食事をしようと思いました。
- 好きな物だけを食べるんじゃなくて、主食を1つ、主菜を1つ、副菜を2つ、その他を0~2つ食べようと思います。給食はバランスよく作られているから、なるべく、へらさなくても食べられるようになります。
- 苦手なものもがんばって食べようと思いました。朝ごはんの栄養バランスがとれていない時は、自分で果物とかを出して食べようと思いました。

5年生の児童は、授業後の1週間、『栄養バランス・アップチャレンジ』に取り組んでいます。栄養バランスをアップさせるためにどんなチャレンジをしたのか、次号で紹介したいと思います。

コラム 右図の「スキャモンの発育曲線」からも分かるように、子どもは常に発育しています。一日3回の食事のすべてをバランスの良いものにすることはとても大変ですが、可能な時には、主食、主菜、副菜の組み合わせに留意した食事を準備してみることも大切ではないでしょうか。



学校の中の「植」×「食」

学校の東門にある小さな畑では、かぼちゃが元気よく育っています。6月23日には、5年生の児童が理科の授業で葉や花を観察していました。現在、5玉のかぼちゃが実っており、大きなものは、直径が20cmにもなっています。このかぼちゃ、もしかしたら給食に登場するかもしれません♪



「ことわざ」 × 「食」

梅はその日の難逃れ

梅干しを一粒食べておくと、その日一日、
災難や病魔から逃れられるという意味。



春にいち早く咲いていた梅。その梅の実が実るのが6月です。梅干しや梅ジュースなどを漬けたご家庭も多いのではないのでしょうか。昔から日本では、梅の実を漬け、梅干しなどの保存食を作ってきました。

梅の実にはクエン酸やリンゴ酸が含まれていて、おにぎりなどに梅干しを入れるとごはんが傷みにくくなったり、病気の時におかゆと梅干しを一緒に食べると、おいしい酸味が食欲を増したりしてくれます。また、お腹が調子が悪い時に梅ジュースを飲むと、お腹の調子がよくなります。昔から伝わる食文化を大切にしていきたいですね。



6月17日には、梅干しを使ったメニュー「あじの梅照り焼き」を給食で実施しました。

作り方はとっても簡単。ただいた梅干しの実を照り焼きの調味液に加えて漬けて焼くだけです。梅がほのかに香る照り焼きを、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

給食レシピ：あじの梅照り焼き

◆材料（4人分）

あじ（切り身）…4切れ
砂糖 …大さじ1
しょうゆ …小さじ2
みりん …小さじ1.5
酒 …小さじ1
梅干し …1個
油 …適宜

◆作り方

- ①梅干しは種を取り除き、包丁で刻む。
- ②調味料と①を混ぜ、20分程度、あじを漬け込む。
- ③オーブン又はフライパンで色よく焼く。



ごはん、牛乳、あじの梅照り焼き、ほうれん草のお浸し、もずくと長芋のすまし汁

☆給食づくりの様子☆



あじに両面を目視した後、梅干しの実が入った調味液へ漬け込みます。



オープンシートを敷いた天板に、あじを並べます。



スチームコンベクションオーブンで、香ばしく焼き上げます。



トングを使って、クラスごとに配付します。

予告1

栄養・健康相談

日時：7月21日（木）10：00～16：30

7月22日（金）10：00～16：00

場所：保健室

内容：食事や体調、発育に関する相談など

開催案内は、7月4日に配付します。栄養や健康に関して、ご心配に思われていること以外にも、いろいろな話ができればと思いますので、お気軽にお申し込みください。

また、期間中は、保健室前の廊下にレシピを置いたり、給食や食育に関するものを展示・掲示したりする予定です。申し込みをされない方も、保健室前へぜひお越しください。

予告2

大野学校給食センター探検ツアー

日時：7月26日（火）10：00～11：30

場所：大野学校給食センター

内容：給食センター調理室の探検、エアシャワーや釜を混ぜる体験

給食クイズ大会 ※実際の調理体験はありません。

定員：30名（先着順）

開催案内は、本日配付しています。給食センターの調理室内へ入ることができるのは、一年間でこの探検ツアーのみ。先着順のため、ご希望の場合は早めにお申し込みください。

