

# わくわく もぐもぐ



食育だより 11月号 (令和4年11月30日)

廿日市市立大野東小学校  
栄養教諭 大田和子

## 食べ物を組み合わせて、栄養のバランスを良くしよう！

### 3年生の5クラスで食育の授業を実施しました

食べ物は、働きによって黄・赤・緑の3つのグループに分けられます。授業では、Chromebookで、給食に使われている食べ物を3つのグループに分ける活動をとおして、給食には全てのグループの食べ物がそろっていることや、3つのグループの食べ物をそろえることで栄養のバランスが良くなることを学びました。



Jamboardで、食べ物のグループ分けにチャレンジしました。

10月11日(火) : 3-3, 3-5  
10月18日(火) : 3-1, 3-4  
10月25日(火) : 3-2

『きゅう食チャレンジカード』の記載より

<児童>

- ・自分のもくひょうの「1回ものこさない」ができたからよかった。
- ・にが手でも少ししかへらさなかったです。味わって食べました。
- ・バランスを考えて、ちゃんといろいろな物を食べました。のこしたい物があっても半分(3口くらい)は食べました。

<保護者>

- ・牛乳を頑張って飲んでいるのはすごいネ。チーズを好きになってくれたらうれしいのと、魚は食べられるはず！骨に気をつけて食べて。給食で色々なお料理を食べられること、楽しんでください!!
- ・給食をいつも全部食べていてかっこいいです。自宅でも何でも食べてくれます。苦手なものも頑張って食べているので嬉しいです。これからも、食材、作ってくれた人のことを想って食事を楽しんでほしいと思います。

## 給食センターのひみつを見つけたよ！

### 2年生が給食センターを見学しました

片道30分間歩いて、給食センターの見学に来てくれました。滞在時間が1時間しかないため、すぐに2グループに分かれて「給食が作られる様子の説明」と「調理作業の見学・体験コーナー」をそれぞれ体験。その後、全員で給食センタークイズを楽しく行った後、事前に考えていた質問をたくさんしてくれました。

『おれの手紙』の記載より

- ・きのうは、とてもたのしかったです。はっぱっぱいものは4回あって、つるつるなものは3回あってちゃんときれいにするのはとてもたいへんなのに、まい日まい日とてもおいしいきゅう食をつくってくれて、とてもかんしゃしています。
- ・きゅうしょくセンターでクイズやどうがを見せてくれたので、ぼくも家でお母さんの手つだいをしようと思いました。



手洗いチェッカーで洗い残しをチェック！

1階で調理をしている様子を2階から見学。たくさんの食材と釜の大きさにびっくり！



## 「ご飯とみそ汁」づくりにチャレンジ！

### 5年生が調理実習をしました



煮干しの頭と腹わたをていねいに取り除いてから、だしをとりました。

1.2倍の水を加えて火にかけ、お米がご飯に変化する様子をじっくり観察しました。



10月31日(月) : 5-4, 11月1日(火) : 5-1  
11月2日(水) : 5-3, 11月4日(金) : 5-2

日本の伝統的な日常食である「ご飯とみそ汁」の調理実習が行われました。ご飯の調理では、米粒の色や大きさ、動きの変化を見たり、音を聞いたり、香りがかいだししながら変化を観察していました。少し焦げた班もありましたが、ラップでおにぎりを作り、みそ汁と一緒においしくいただきました。

# おすすめ「朝ごはんレシピ」

夏休みに募集した「朝ごはんレシピ」の中から、5・6年生が考案したレシピを3点紹介します。

## ☆簡単マグカップご飯

主食



<材料（4人分）>  
 ご飯…4杯分  
 卵…4個  
 コーン…80g  
 チーズ…40g  
 ドライパセリ…適量

<作り方>

- ①マグカップに、ごはん・卵・コーンを入れてよく混ぜる。
- ②チーズをのせてラップをかけ、600wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ドライパセリをかけて完成。

5年1組児童考案

<おすすめポイント>  
 いそがしい時にすぐできる！

6年1組児童考案

<おすすめポイント>  
 ねぎをごま油でいためています!!

## ☆栄養たくさんたまごご飯

主食



<材料（4人分）>  
 ごはん…4杯分  
 卵…4個  
 しょうゆ…少々  
 納豆…4パック  
 ねぎ…80g  
 ごま油…適量  
 食べるラー油…スプーン4杯

<作り方>

- ①ごま油でねぎを炒めておく。
- ②茶碗にごはんを入れ、卵・しょうゆを入れて混ぜる。
- ③真ん中に納豆を置き、まわりに①のねぎを盛る。
- ④ラー油をかけて完成。

6年4組児童考案

<おすすめポイント>  
 「しそとちりめん」はさっぱりと、「とうもろこしとチーズ」はこってりにして、2種類の味を楽しめるようにしました！

## ☆しそとちりめんの焼きおにぎり とうもろこしとチーズの焼きおにぎり

主食



<材料（4人分）>  
**【しそとちりめん】**  
 ごはん…適量  
 しそ…4枚  
 ちりめん…40g  
 めんつゆ…大さじ1  
 ごま…適量

**【とうもろこしとチーズ】**

ごはん…適量  
 とうもろこし…60g  
 ベビーチーズ…2個  
 しょうゆ…大さじ2（焼きながら塗る）  
 ごま油…適量

<作り方>

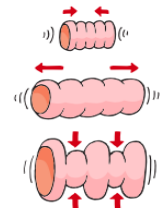
- ①ごはん、それぞれのおにぎりの材料を加えて混ぜる。
- ②ラップで食べやすい大きさににぎる。
- ③ごま油を熱したフライパンで、こげ目がつくまで焼く。

※「とうもろこしとチーズの焼きおにぎり」は、しょうゆを塗りながら焼く。

## コラム：朝食の効果③「便秘の予防」

※参考：「中学生用食育教材」（文部科学省）

胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動（腸の筋肉が波のように収縮を起こして腸内のものを移動させる運動）を起こし、排便を促します。朝食をとることにより、排便のリズムが作られることから、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。



## 予告

12月23日（金）・26日（月）に「**栄養・健康相談**」を開催します。栄養や健康に関して心配に思われていることはもちろんですが、それ以外にも、成長期に必要な栄養のことなど、いろいろな話ができればと思います。後日配付する開催案内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。