



いただきます！

平成27年 3月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

ご卒業おめでとうございます！

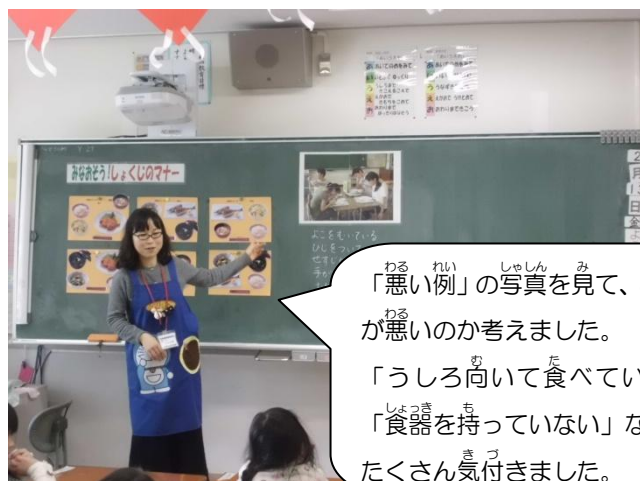
桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。長いようであつという間の一年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見てみると、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この一年で成長したことがうかがえます。



6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。ご卒業、おめでとうございます！

1年生・食育の授業を行いました

2月13日(金)、1校時に1年1組、3校時に1年2組で、食育の授業を行いました。「見直そう！食事のマナー」という授業です。班ごとに、料理カードを使って、食器の置き方を考えました。正解したのは、1班だけでした。ごはん、汁物、主菜、副菜の位置を確認し、なぜその位置に置くのか理由も考えました。次に、食事の食べ方やマナーについて考えました。良い例・悪い例の写真を見て、どこが良いのか、どこが悪いのか、良い例のように食べるとどのような気持ちになるかについて考えました。最後に、今までの自分を振り返り、これからどうしたいと思うか、ワークシートに書きました。「はしの持ち方を正しくしたい」「食器を正しく置きたい」「ひじをついて食べない」等の感想がありました。食事のマナーを身につけることは、ご家庭で行う大切な食育の一つです。見直してみましょう！

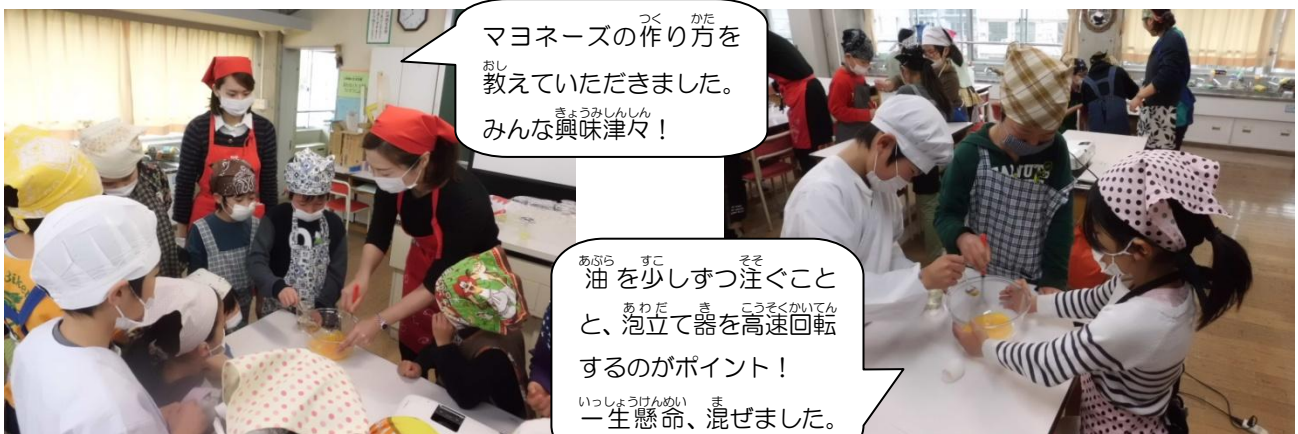


3年生・「マヨネーズ教室」出前授業



2月17日(火)3・4校時3年2組、5・6校時3年1組で、キューピー(株)の方をゲストティーチャーにお招きして、「マヨネーズ教室」という出前授業を行いました。まずは、「野菜をたくさん食べよう！」というお話を聞きました。次に、マヨネーズのひみつについて学習し、「野菜探偵団」という映画を観ました。野菜がらいの子どもたちが、野菜のひみつを探り、どうしたらおいしく食べられるようになるのかを考えるというお話で、子どもたちの心に残ったようです。

そして、この授業の目玉「マヨネーズ作り」を体験しました。お友達と協力しながら一生懸命混ぜて、おいしいマヨネーズを作りました。最後にきゅうりで味見をしました。他の班のマヨネーズも食べ比べしました。自信のある班、自信のない班とありましたが、きゅうりはあっという間に食べ終わり、最後はマヨネーズだけを味見していました。授業後のアンケートには、「今日のきゅうりがとってもおいしかったので、家でも別の野菜をつけて食べてみたいです。」「おうちでもマヨネーズを作ってみたいです。」などが書かれていました。ぜひ、ご家庭でも「野菜をたくさん食べる」ことを意識してみましょう。手作りマヨネーズも作ってみてくださいね。



マヨネーズの作り方を
おし
教えていただきました。
みんな興味津々！

あぶら すこ こそ
油を少しずつ注ぐこと
あわだ き こうそく
と、泡立て器を高速回転
するのがポイント！
いっしょうけんめい ま
一生懸命、混ぜました。

今月の給食から...

がね

みやざきけん きょうどりょうり
宮崎県の郷土料理です。
かたち
形が「かに」に似ているので
「がね」と呼ばれています。

【材料 (4人分)】

さつまいも 1/2本 (100g)・にんじん 1/3本 (40g)・ごぼう 1/4本 (40g)・
しょうが 1 かけ (4g)・豆腐 1/6 丁 (40g)・
たまご こじゃく (40g)・こむぎこ 60g・さとう 小さじ 1・しおしょうしょう あ あぶらてきぎ
卵 1個 弱 (40g)・小麦粉 60g・さとう 小さじ 1・塩 少々・揚げ油 適宜

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、その他の野菜類はせん切りにする。豆腐は水切りする。
- ② たまご こむぎこ しお ま
卵に小麦粉、さとう、塩を混ぜる。
- ③ ②に①の野菜類と豆腐を加え、よく混ぜる。
- ④ とうぶん せいけい ど あぶら あ
4等分し、成型する。180℃の油で揚げる。