



いただきます！

平成 26 年 11 月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

11月23日は何の日？

朝晩の気温が下がり、秋の深まりを感じますね。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう！

さて、11月23日といえば…「勤労感謝の日」ですね。「勤労感謝の日」は国民の祝日の一つで、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」として、1948年（昭和23年）に制定されました。この日はもともと「新嘗祭」という、「農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日」でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にしましょう！



2年生・食育の授業を行いました

朝ごはん！



10月22日（水）4校時に2年2組、24日（金）5校時に2年1組で「朝ごはんで元気モリモリ！」という授業を行いました。「ヘルプマンとすぎマルくん」という紙芝居を通して、朝食を食べるとどのようなよいことがあるのかを考えました。朝食の効果を知り、その大切さを認識したようです。朝食は欠食だけでなく、食べてきたとしてもその内容に問題のあることが多々あります。ごはんだけ、パンだけというような「一品だけ」という人も多いので、自分で足せる「あと一品」についても考えました。ご家庭でも朝食の大切さを見直し、毎日朝食をきちんと食べる習慣を身につけましょう！

「ヘルプマンとすぎマルくん」の紙芝居を読みました。みんな真剣に聞いていました。



「朝ごはんをおいしく食べるために、今日からがんばりたいこと」を書きました。



3年生・食育の授業を行いました



10月28日(火)4校時に3年2組、5校時に3年1組で、食育の授業を行いました。『食べ物信号「き・あか・みどり」』という授業です。「黄」「赤」「緑」の食品のグループ分けについて学習しました。児童は班ごとに分かれ、配られた食品カードを三色に分類しました。当日の給食に使った食材も、三色に分類しました。最後に「栄養の歌」を歌い、これから頑張りたいことを書きました。「きいろ・あか・みどりをバランスよく食べたい。」など前向きな言葉が書かれていました。



給食時間に、「3匹のお見舞い」という紙芝居を読みました。



配られた食品カードを三色に分類しました。
寒天って何色？
油揚げは何色かなあ？



班毎に配った食品カードを「黄・赤・緑」に分類して貼り、答え合わせしました。



最後に「栄養の歌」を歌いました。とても盛り上がりました！

今月の給食から...

紫芋のクッキー

【材料（クッキー約90枚分）】

バター160g・さとう140g・たまご1個・こむぎこ400g・
紫芋160g・レモン汁大さじ1強・卵（つや出し用）適宜

【作り方】

- ① 紫芋は皮をむいてカットし、蒸してつぶし、レモン汁を混ぜて裏ごしする。
- ② 室温に戻したバターに砂糖を少しずつ加えながら泡立て、クリーム状になったら溶いた卵を少しずつ加える。
- ③ ②に①を加え、よくすり混ぜる。
- ④ ふるった小麦粉を加え、さっくりと混ぜながら生地にとめる。
- ⑤ 冷蔵庫で30分ほど寝かす。
- ⑥ ⑤の生地を5mmの厚さにのばし、クッキー型で抜く。つやだし用卵液を塗る。
- ⑦ 鉄板に並べ、オーブンで焼く（150～160℃で20～25分程度）。

「90周年紅白クッキー」は、紫芋とプレーン生地の2色で作ります。新献立です。