



いただきます！

平成 27 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日は勤労感謝の日



わたし たちが 普段 何気なく 食べている 肉や 魚、米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの 命 をいただいて、私たちは自分の 命 を 養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！

2年生・食育の授業を行いました



10月13日(火)2校時に2年1組、3校時に2年2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。早速行動に移した子どもも多く見られ、「トマトを足したよ！」「牛乳を飲んだよ！」などの声が聞こえています。子どもたち自身で考えて実践しているようです。朝食は、ご家庭の協力が必要不可欠です。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。



「自分で足せるあと一品はどんなものがあるかな？」
「鮭フレーク」「納豆」「きゅうり」「ヨーグルト」「みかん」など、たくさん考えることができました。



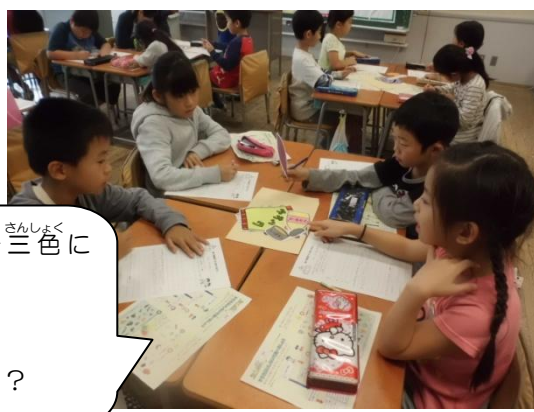
3年生・食育の授業を行いました



10月21日(水)4校時に3年1組、5校時に3年2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。「三色そろえて、好き嫌いせずに食べたい。」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。



食品カードを三色に分類しました。
こんにゃくは？
さつまあげは？



班毎に配った食品カードを「黄・赤・緑」に分類して貼り、答え合わせをしました。



最後に「栄養の歌」を歌いました。
「もう一度！」とアンコール♪

今月の給食から...

めかじきの包み揚げ

【材料 (4人分)】

めかじき (スティック状 40g) 4切れ・しょうゆ大さじ 1/2・生姜一かけ・酒 小さじ 1・棒チーズ 4本・春巻きの皮 4枚・小麦粉適宜・水適宜・揚げ油適宜

【作り方】

- ① めかじきは、春巻きの皮で包みやすいよう、スティック状に切る。
- ② しょうがはおろしておく。
- ③ めかじきに、しょうゆ、酒、②の生姜で下味をつける。
- ④ 春巻きの皮に③とチーズをのせ、春巻きを包む要領で巻く。水溶き小麦粉をつけて、端をしっかりと閉じる。チーズは棒状でもスライスでもピザ用でも OK!
- ⑤ ④を 180℃の油で揚げる。

新献立です。給食ではスティック状の魚やチーズを使いますが、家庭で用意できるもので OK!