



平成 26 年 1 月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

あけましておめでとうございます。これから一番寒さが厳しい時期になりますので、体調管理にはより一層気をつけましょう！

さて、「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。「計画や目標は一年の始まりである元旦に立てると良い」という意味で、「最初が肝心」ということです。食生活についても今年の目標を立て、どうすれば目標を達成できるか、考えてみましょう！



5年生・食育の授業を行いました

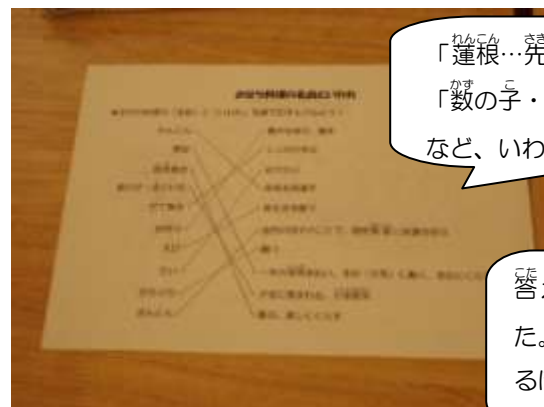


11月29日(金)2校時5年1組、3校時5年2組で食育の授業を行いました。「訳あって入っています」という授業です。おせち料理に入っている食べ物や、いわれに関する学習をしました。はじめに、おせち料理の絵に色を塗りました。白黒のワークシートなので、形だけではわからないものもあり、「これは栗かなあ？これは里芋？それともお団子??」など、さまざまな声が聞こえてきました。次に、おせち料理のいわれについて、クイズをしました。名前から想像を膨らませて一生懸命考えました。「伊達巻き」と「昆布巻き」が難しかったです。最後に感想を書きました。「おせち料理のいわれについて、もっと調べてみたいです」「お正月におせち料理を食べて、おうちの人に教えてあげたいです」等の感想が書かれていました。



おせち料理の色塗り。「これは鯛だよ」「この小魚は何?」「田作りだよ」等いろいろな声が出ました。

ワークシートです。
きれいに色を塗りました。



「蓮根…先を見通す」「えび…長生き」「数の子…里芋…子宝」「鯛…めでたい」など、いわれについて考えました。

答え合わせをしました。
理由を聞いて「なるほど!」と納得。



4年生・食育の出前授業を行いました



12月20日(金)、1・2校時に4年2組、3・4校時に4年1組で、食育の出前授業を行いました。(株)明治の山脇先生をゲストティーチャーにお招きして、「ミルク教室・骨って大切」と「乳の不思議・ヨーグルトからフレッシュチーズをつくる」というテーマで教えていただきました。ミルク教室では、「骨の役割」「骨とカルシウム」「骨ができるのは小中学生のとき」「丈夫な骨を作るには？」という学習をしました。乳の不思議では、ヨーグルトを氷切りして、とろ〜りとしたチーズを作りました。作ったチーズは、ジャムを加えて試食しました。「おいしい！」と子どもたちは大喜びでした。「カルシウムをしっかりとって、丈夫な骨を作りたいです」「フレッシュチーズ作り、楽しかった！」等の感想があり、充実した授業になりました。



ヨーグルトを氷切りして、フレッシュチーズを作りました。

ミルク教室はクイズを交えながら…「牛乳に含まれるカルシウムの量は？」



フレッシュチーズが大人気でした！おうちでも作ってみてね♪

カップに盛りつけて、チーズとヨーグルトの味の違いを体験しました。



今月の給食から…

のりの佃煮

【材料（4人分）】

干しのり全形3枚・水150～200ml程度適宜・砂糖小さじ1と1/2・
醤油大さじ1弱・酒小さじ1・みりん小さじ1

【作り方】

- ① のりは小さめにちぎって、水につけて戻す。
- ② ①に調味料を加え、水分量を調節しながら、とろっとした硬さに煮詰める。

手作りの佃煮はいかがですか？子どもたちに大好評です。