



平成 26 年 2 月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

鬼は外！福は内！



2月3日は「節分」ですね。本来、節分とは「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指します。現在は、特に一年の始まりである立春の前日のことを「節分」と言うことが多くなりました。節分は、日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、一年の健康や無事を願います。日本の伝統行事を大切にしたいですね。

2年生・「朝ごはんのミラクルパワー」出前授業



1月17日(木)3校時2年2組、4校時2年1組で、(株)明治の山脇先生をゲストティーチャーにお招きして、「朝ごはんのミラクルパワー！」という出前授業を行いました。10月に行った「朝ごはんで元気モリモリ！」の授業を振り返り、さらに定着を図りました。まず、朝食を食べるには「早寝早起きが大切」ということを教わりました。次に、朝食の4つの効果を学びました。そして、給食を例に挙げてバランスの良い食事について学び、理想の献立と時間がないときの献立についても学習しました。最後に、明日から取り組む「決意表明」を書きました。「朝7時までには起きる。」「朝ごはんを毎日食べる。」などが書かれていました。ご家庭でも朝食の大切さについて考え、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

授業の導入では、乳牛の話があり、実物大の乳牛の絵を見せていただきました。想像以上の大きさにビックリ！

クイズを交えながらの授業で、子どもたちは興味津津！元気よく手を挙げていました。



5年生・しょうゆものの知り博士の出前授業



1月23日(木)5校時に5年2組、6校時に5年1組で、「しょうゆものの知り博士の出前授業」を行いました。この授業は、5年生のある児童から「この出前授業をやってほしい！」と校長先生に提案があり、その結果実現しました。素晴らしいですね！日本醤油協会より、しょうゆ博士の横山先生をお招きしました。原材料に始まり、麴菌、しょうゆ麴、もろ味など実物の見本を見せながら、しょうゆが作られる工程をわかりやすく説明してくださり、大変興味深い授業でした。最後には、もろ味・もろ味をしぼったもの・売っているしょうゆの3つの味を比べてみました。とにかく味見が大好きな子どもたちは、大喜び！あまり食べられない貴重な味を体験することができました。この授業をきっかけに、日本の大切な食文化の一つである「しょうゆ」に興味を持ってもらえると嬉しいです。



加熱したしょうゆの香りを体験。
香ばしい香り！



「大豆」「小麦」「炒って砕いた小麦」「しょうゆ麴」を触りました。



これが麴菌です！
きれいな緑色をしています。



3種類の味を体験。
好みはそれぞれでしたが、しぼりたてが一番人気でした。

かんたんレシピ 鉄火みそ

節分のいり大豆が残ったら、こんな一品はいかがですか？いり大豆の代わりにピーナッツを使ってもおいしくできます。

<材料/4人分>

- ・いり大豆…50g
- ・砂糖…大さじ1と1/2
- ・赤みそ…大さじ1と1/3
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・サラダ油…少々
- ・白いりごま…小さじ2

<作り方>

- ①油を熱し、いり大豆を炒める。
- ②合わせた調味料A、ごまを加えて、大豆とからめるように炒め合わせる。
- ③つやが出てきたら、出来上がり。

★「鉄火」とは、鉄を熱して赤くなった様子のこと。みその赤い色から、この名前がつけられました。ちなみに、鉄火巻きや鉄火丼は、マグロの赤い色からつけられた名前です。

鬼は外