



いただきます！

平成27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。みなさん、冬休みはどうすごしましたか？早いもので、今年度もあと数か月となりました。今の学年で給食を食べる日もわずかです。残りの一日一日を大切に過ごしていきましょう。



さて、休み明けに朝起きられなかったり、だるさや眠気がとれなかったりする人はいませんか？冬休み中に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしまった人も多いと思います。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本です。寒くてふとんから出るのがつらい季節ですが、早起きをして朝ごはんをきちんと食べてから登校しましょう！

5年生・食育の授業を行いました

11月5日(金)5校時5年1組、6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、栗の絵を見て「にんにくかな？」、数の子の絵を見て「めんたいこじゃない？」と、いろいろな想像が膨らみました。次に、おせち料理のいわれについて、クイズをしました。名前から想像して一生懸命考えました。「昆布は…わかった！よろこんぶ=喜ぶだよ。」「れんこんは簡単だよ！穴があいているから…。」など、班のお友達と意見を出し合いながら、答えを考えました。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。」「一つ一つの食材にいろいろな意味が込められていて、昔の人がすごいと思いました。」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？」「煮干しだよ」「いやいや、田作りだよ」などいろいろな声が出ました。

おせち料理といわれのクイズをしました。答えを黒板に貼りました。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18日(木)、3・4校時に4年2組、5・6校時に4年1組で、食育の出前授業を行いました。明治の細川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・生クリームからバターをつくる」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、容器に入れた生クリームを振って、バターを作りました。作ったバターは、クラッカーにのせて試食しました。「おいしい！」と子どもたちは大喜びでした。



明治の細川先生。



クイズを交えながら楽しい授業となりました。「カルシウムを多く含む飲み物は？」



容器に入れた生クリームを3分間振り続けます。



作りたてのバター、とてもおいしかったです！うちでも作ってみてね♪

今月の給食から...

さつまいものごま団子

【材料 (4人分)】

さつまいも1本 (240g)・白玉粉大さじ2・水大さじ1+小さじ1・砂糖大さじ2弱・塩少々・牛乳大さじ1/2・白炒りごま大さじ4・小麦粉適宜・水適宜・揚げ油

【作り方】

- ① さつまいもは洗って皮をむき、蒸してつぶす。
- ② 白玉粉は水と混ぜて、つぶつぶをなくしておく。
- ③ さつまいもが熱いうちに、②と砂糖、塩を加えてよく練る。硬さをみながら、牛乳を加える。8等分にして丸める。
- ④ 小麦粉を水で溶き、③のまわりに付けて、ごまをまぶして油で揚げる。



おやつにもぴったり！親子で作るのもいいですね。