



いただきます！

平成27年 2月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織



立春！春の到来です

2月4日は「立春」です。「春が立つと書くのに、まだまだ寒いのはなぜ？」と思ったことはありませんか？それもそのはず、実は、立春は一年のうちでもっとも寒い日なのです。「これ以上寒さが増さない」ということで、暦の上ではこの日から春が始まります。

寒さが続くのもあと少し。新芽が芽吹き、桜が咲きほこる暖かい春は、もうすぐそこまで来ています。

2年生・「野菜ソムリエ」出前授業



1月22日(木)2校時2年1組、3校時2年2組で、野菜ソムリエの高崎先生をゲストティーチャーにお迎えして、出前授業を行いました。好きな野菜、苦手な野菜の話に始まり、冬が旬の野菜の紹介をしていただきました。そのあと、旬いで野菜をあてるクイズや、生の大根の味比べをしました。拍子切り、いちちょう切り、薄いスライス切りによる味の違いを体験し、紅芯大根も味見しました。大根を生で食べる機会はあまりないかと思いますが、旬の大根はとてもみずみずしくて、あらためて野菜のおいしさを実感することができました。最後に野菜クイズをして、盛り上がりました。



こちらは青首大根。

紅芯大根を紹介。
き切ると中が赤くて、
とってもキレイ！

カップの中に入っている野菜の匂いを嗅ぎました。何の野菜かな？
正解はピーマン！



大根の試食。拍子切り大根がいちばん人気でした。生の大根ですが、「おいしい！」と食べていました。

野菜クイズは、正解率が高かったです。



5年生・しょうゆものの知り博士の出前授業



1月22日(木)2校時に5年2組、3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。昨年度も来ていただいた、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、麹菌、しょうゆ麹、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・もろ味をしぼった生しょうゆ・売っているしょうゆの3つの味を比べてみました。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うれしいです。



「大豆」「小麦」「炒って砕いた小麦」を触りました。

加熱したしょうゆの香りを体験。香ばしい香り！



麹菌としょうゆ麹を見せていただきました。

3種類の味を体験。好みはそれぞれでしたが、生しょうゆが一番人気でした。



今月の給食から...

ココアマフィン

給食室から愛をこめて♡
バレンタインにいかが？

【材料 (マフィンカップ 10個分)】

小麦粉280g・ココア小さじ2・ベーキングパウダー小さじ2強
バター85g・さとう115g・卵3個・牛乳140g・チョコチップ45g

【作り方】

- ① 小麦粉、ココア、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② バターは湯煎して溶かす。
- ③ 卵にさとうを少しずつ加えながら泡立て、バター、牛乳を少しずつ加える。
- ④ ③に①を加え、さっくりと混ぜる。チョコチップを加えて混ぜる。
- ⑤ 型に④の生地を入れ、予熱したオーブンで焼く(180℃で20分程度)。