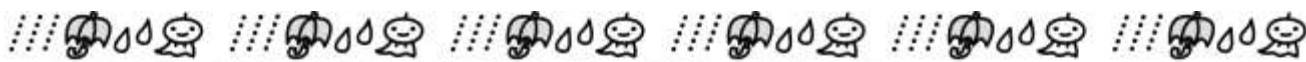




いただきます！

平成26年 6月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織



か てい ばじ
ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

がつ しょく いく げつ かん
6月は「食育月間」です。

しょくいく い うえ きほん ちしく とくいく たいいく きそ
食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となる
べきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選
択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること
(食育基本法より)」です。生涯を通じて健康な心身を育てる上で、「食べるこ
と」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれ
てみてはいかがでしょうか。



か てい しょくいく
ご家庭では、こんな「食育」を！

か そく しょくたく
家族で食卓を
囲みましょう



いっしょ しょくじ したく
一緒に食事の支度
をしましょう



はやね はやお
「早寝・早起き・
朝ごはん」で生活
リズムを整えましょう



ちいき つた きょうどりょうり
地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れましょう

か てい さいえん のうぎょう たいけん
家庭菜園や農業などを体験
する機会を持ちましょう





1年生・グリーンピースのさやむきをしました

5月14日(水)2校時に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まず、野菜の見本をいくつか見せて、「グリーンピースはどれかな?」とクイズを出しました。なんと正解者は0...でしたが、初めて見るさや付きのグリーンピースに目を輝かせていました。グリーンピースとその仲間の野菜の話をして、全校分約5kgのグリーンピースのさやをむきました。「いいにおいがするね!」「赤ちゃんがいたよ♥」などの声が聞かれ、楽しんで活動しました。グリーンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。「グリーンピース、もっとたくさん食べたかった!」と言って、好き嫌いせずに食べていました。



観察したグリーンピースの絵を描きました。

グリーンピースのほか、絹さや・スナップエンドウ・豆みょう・えんどう豆・さやいんげん・そらまめ・空豆を紹介しました。



グリーンピース、甘くておいしいよ!

見て〜!上手にむけたよ!



杉西小のフログにも、活動の様子をアップしています!

6月の新メニューです。茹でることが多い空豆ですが、実は苦手な子が多いのも事実…。揚げるとクセがなくなり、食べやすくなります♪

今月の給食から...

あ 揚げそらまめ

【材料(4人分)】

そらまめ8本・揚げ油適宜・塩少々

【作り方】

- ① そらまめはさやをむき、洗う。ペーパータオル等で、水気をしっかりふきとる。
- ② そらまめを170℃の油で素揚げし(油はねに注意)、熱いうちに塩をふる。薄皮をむいて食べる。