



いただきます！

平成26年 7月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

1年生・空豆のさやむきをしました



6月5日（木）1校時に、1年生が空豆のさやむきをしました。はじめに、「そらめくんのベッド」の絵本を読み聞かせをしました。次に、空豆の花の写真等を見せて、全校分、約440本のさやむきをしました。さやがかたくて苦戦している子もいましたが、すじを取れば簡単にむけると気づいた児童もいました！じっくり観察して丁寧に絵を描き、当日の給食では、「空豆おいしい！」と好き嫌いせずに食べていました。



まめ 豆やさやの様子を観察して絵を描きました。

おおがたえほん 大型絵本で「そらめくんのベッド」の読み聞かせをしました。



「見て見て！すじを取ると簡単にむけるよ！」
よく気がつきましたね！！

そらめ 空豆おいしいよ！

にがて こ 苦手な子もいましたが、がんばって食べていました。



給食試食会が実施されました

6月20日（金）にPTA主催の給食試食会が実施されました。49名のご参加、ありがとうございました。ご感想の一部を紹介します。

- ・手間がかかっていて、調理の方々の愛情を感じました。
- ・切り干しのごま酢和えは、コリコリとおいしく、カルシウム豊かで体に良さそう。ぜひ家で作ってみようと思いました。
- ・「みそラーメンおいしい」と絶賛していたので、楽しみにしていました。いいダシが出ていて本当においしかったです。
- ・枝豆をとったり、とうもろこしの皮をむいたり、お手伝いをするによっても、食べることに興味を持つことができ、食育ができていますと思います。



2年生・枝豆もぎをしました



6月12日（木）1校時に、2年生が枝豆もぎをしました。はじめに枝豆クイズをして、枝豆の花の写真を見せました。全校分、約11kgの枝豆もぎをしました。ハサミを上手にを使って、ケガをすることもなく、作業することができました。少しでもたくさん切りたくて、張り切っていました。当日の給食では、先生が余った枝豆を配ると、「もっと欲しい！！」と大人気でした。

えだまめ
枝豆クイズ
です！



とても楽しく夢中にな
って作業していました。
「終わったので、追加の
枝豆をください！」と大
はりきりでした。



感想を書きました。「とても楽
しかったです。家でもお手伝
いしようと思います。」



「枝豆おいしい！」と
大人気で、あっという間
に空っぽです。



今月の給食から...

さんまのかば焼き

「焼き」といって
も給食では揚げ
ています。甘辛の
タレで大人気！

【材料（4人分）】

さんま（生）開き2尾・小麦粉大さじ1・片栗粉大さじ3・揚げ油適宜・
砂糖大さじ3・醤油大さじ1.5・みりん小さじ1・酒大さじ1・水大さじ1/2・
生姜1かけ

【作り方】

- ① さんまは1尾を横半分に切る。生姜はすりおろす。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、さんまにまぶして、180℃の油で揚げる。
- ③ 砂糖、醤油、みりん、酒、水を合わせて加熱し、おろし生姜を加える。
- ④ 揚げたさんまを③のタレに浸して、できあがり！