



いただきます！

平成27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8日(木)1校時に、1年生が空豆のさやむきをしました。はじめに空豆の花の写真や名前の由来を紹介し、司書の平井先生に「そらまめくんのベッド」の絵本を読み聞かせをしていただきました。「そらまめくんのふかふかベッドを見てみようね！」ということで、全校分、約530本のさやむきがスタート！まずはじっくり観察して丁寧に絵を描きました。空豆のさやがかたくて苦戦している子もいましたが、だんだんと慣れてきて、自分なりのやり方を発見し、すじを取れば簡単にむけると気づく子もいました。当日の給食では、「やっぱり苦手」「においがちょっと…」という子もいましたが、自分たちがむいた空豆なので一生懸命食べる子、「空豆おいしい！」とおかわりする子もいました。



おおがたえほん
大型絵本で「そらまめくんのベッド」の読み聞かせをしました。

そらまめ
空に向かってさやがつかから空豆と言います。

しんけん
真剣に聞く子どもたち。



まめ
豆やさやの様子を観察して絵を描きました。

いっしょうけんめい
一生懸命、むきました。

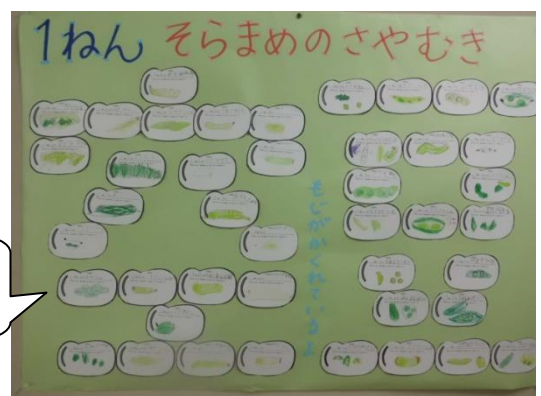
そらまめくんのベッド、ふかふかだね！



にがて
苦手な子もいましたが、がんばって食べていました。

そらまめ
空豆おいしいよ！

かんさつ
観察カードを掲示しました。



2年生・枝豆もぎをしました



6月17日（水）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。注意事項をよく聞いて、きまりを守って作業していました。みんなの給食がおいしくなるようにと心をこめて切る子、一枝にいくつ枝豆がついているかまじめに数えながら切る子、どの子も一生懸命でした。当日の給食では、「枝豆甘いよ!」「おいしくて先に全部食べちゃった!」と大人気でした。



えだまめ
枝豆クイズ
です!

えだまめ せいちょう
枝豆が成長すると何に
なるでしょうか?



しおあじ さき
塩味がつくように、先を
ちょっと切るのがポイントということで、丁寧に切っていました。



かんそう か
感想を書きました。
「とても楽しかったです。
またやりたいです。」



えだまめ
「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...

ひや じる 冷や汁

しん
新メニューです。日本
各地に伝わる郷土料理で
す。暑い季節に good!

【材料（4人分）】

みず ぶし うすけす あぶらあ まい かんそう おお
水550ml・さば節（薄削り）1カップ・油揚げ 1/2枚・乾燥わかめ大さじ1・
あかみ そ おお きょう しろみ そ おお きょう
赤味噌大さじ1強・白味噌大さじ2強・きゅうり 2/3本・白すりごま大さじ1

【作り方】

- ① さば節でだしをとる。（だしの素でもOK）
- ② 油揚げは油抜きして短冊切り、きゅうりはせん切りにする。
- ③ すりごまはから炒りし、わかめは水に戻す。
- ④ ①に油揚げ、わかめを加える。みそを溶き入れ、沸騰直前まで加熱する。
- ⑤ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。きゅうり、すりごまを加える。