



いただきます！

平成30年 6月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

6月4日～10日は歯と口の 衛生週間です。

よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、様々な効果が期待できるといわれています。給食では、4日(月)～8日(金)の間に、かみごたえのある料理をとり入れた献立にしています。



1年生・グリーンピースのさやむきをしました

5月8日(火)1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、野菜の写真(空豆、さやいんげん、グリーンピース)を見せて、「グリーンピースはどれ?」とクイズを出しました。ほとんどが正解でした。そして、いよいよ全校分約2.5kgのグリーンピースのさやむきスタートです!

最初は難しそうにやっていた子も、慣れてくるとあっという間にむいてしまい、15分くらいで終わってしまいました。むいた豆は代表の子たちが給食室へ届けてくれました。給食室できれいに洗ってゆで、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリーンピースが苦手な子もいたようですが、うれしそうに「とってもおいしい!」と言って、食べていました。

こうした活動を通して、旬の食材を身近に感じ、給食や食に興味関心をもってもらいたいと考えています。



まめお豆を落とさないように、そっと、さやから出します。小さい赤ちゃん豆もみつけてくれました。



自分たちでむいたグリーンピース、最高においしいよ!



給食室に、むいた豆を届けに行きます。

5年生「だし・うま味の味覚教室」出前授業

5月11日(金)、2校時5年1組、3校時5年2組で、味の素(株)よりゲストティーチャーをお招きして「だし・うま味の味覚教室」という出前授業を行いました。

まず、5つの基本味「甘味・酸味・塩味・苦味・うま味」や、うま味成分「グルタミン酸」の発見について学びました。その後、みそ湯(みそをお湯で溶いたもの)・だし・みそ湯+だしの味比べをし、だしが加わることで、うま味が増すことを実感できました。昆布や煮干し、干しいたけなどだしの材料を見て、触ったり、においをかいだりという体験もできました。

みそを溶いただけのみそ湯にだしを足して飲むと……。だしの力を実感。



飲み比べの結果をテキストに記入し、班で話し合いもします。



昆布、かつお節、干しシイタケ、煮干しなどたくさんのだしの材料を、触らせてもらいました。

今月の給食から...

【材料 (一人分)】

ちりめんじゃこ 4g・塩昆布 2g・かつお節 1.5g・
白炒りごま 2.5g・酢 2g・みりん 2g・醤油 1g・砂糖 2g・水 2g

【作り方】

- 調味料を合わせて煮立て、じゃこを入れて煮る。
- 昆布→かつお節→ごまの順に入れ、水分がパサパサになるまで弱火で炒める。

子どもたちに大人気の手作りふりかけ。かみごたえがあり、おススメです。