



# いただきます!

平成30年 7月号  
杉並区立杉並第四小学校  
栄養士 服部 悦子

梅雨も後半に入り、蒸し暑い日々が続いています。湿度が高いこの時期は、食中毒が  
起こりやすいため、いつも以上に衛生管理に気をつけて調理をしています。この時期を元氣  
に過ごすためには、早寝早起き・朝ごはんをきちんととること、たっぷりの睡眠をとる、  
水分補給が大切です。子供たちが毎日元氣で登校できるよう、ご家庭でもご協力よろし  
くお願いします。

## 1年生・空豆のさやむきをしました

6月14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、  
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。  
そして、全校分のさやむきがスタート!空豆のさやがかたくて苦戦している子もいま  
しが、だんだんと慣れてきて、上手にむけるようになりました。給食の時間も、自分  
たちがむいた空豆なので苦手でも一生懸命食べる子もいれば、おかわりしている子もいま  
した。



手ざわりやにおい、形をよく  
確かめながらむいていき  
ます。



さやの中は白くてふわふわ。本当に  
そら豆くんのベッドみたいだね。

むいた豆を給食室の調理師  
さんに届けました。



## 給食試食会が実施されました

6月22日(金)に給食試食会が実施されました。43名の参加があり、家庭科室で行い  
ました。ご感想の一部を紹介します。

- 素材や調理方法に工夫が感じられ、とてもおいしくいただきました。
- 丁寧に作っていただいていることがわかり、安心しました。
- 子供は野菜が苦手ですが、給食では頑張っているようです。
- 食器が1年生には重いのではないかと思います。上手に使っていて安心しました。

いただいたご意見、ご感想は、今後の給食運営に生かしていきたいと思っております。PTAの役員  
の方々に準備から当日の進行までお世話になりました。ありがとうございました。

# 2年生・おなか元気教室出前授業

6月8日(金)5校時に、東京ヤクルト販売(株)よりゲストティーチャーの森田先生をお招きして、「おなか元気教室」という出前授業を行いました。体の模型が登場し、小腸と大腸の長さを測ってみる体験では、想像以上の長さみんな驚いていました。また、いいウンチを出すための生活習慣についても学び、最後に、おなか元気生活のために自分が頑張ることを発表します。盛りだくさんの内容でしたが、みんな集中してよく聞いてくれていました。

小腸の長さはなんと6メートル!



2年生で一番背の高い人と、大腸の長さを比べます。大腸のほうが少し大きかったです。

# 2年生・とうもろこしの皮むきをしました

6月25日(月)1校時に、2年生がとうもろこしの皮むきをしました。始めに、司書の平井先生にとうもろこしの絵本を読んでもいただきました。そして、全校分94本の皮むきスタート! 1年生の時にも皮むきをしている2年生。昨年より、きれいに早く、むくことができました。給食時間は、自分たちがむいたとうもろこしを、満足そうに食べていました。



このざるいっぱい半分42本です。

平井先生に読んでいただいた「とんとんとうもろこし」  
こみやま なみお さく 福音館書店

昨年より、上手に素早くむけました。ひげもきれいにとります。



皮をむいたら、観察カードを記入します。

