



いただきます！

令和元年 7月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

つゆ こうはん はい む あつ ひび つつ しつど たか しき しょくちゅうどく
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
おこりやすいため、いつもいじょう えいせいかんり きをつけて ちょうり をしています。この時期を元氣
に過ごすためには、はやねはやお あさ ごはんをきちんととる、たっぴりの睡眠をとる、水分
す ほきゅう たいせつ ことども まいにちげんき とうこう かてい きょうりよく
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
ねが お願いします。

1年生・空豆のさやむきをしました



がつ か きん こうじ ねんせい そらまめ
6月7日（金）1校時に、1年生が空豆のさやむきをしました。まず、朝の読み聞かせ
のじかん ししょ ひらいせんせい えほん を読んでいただきました。
そして、ぜんこうぶん そらまめ くせん こ
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た
が、だんだんと慣れてきて、じょうず 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 そらまめ にがて いっしょうけんめい た こ
がむいた空豆なので、苦手でも一生懸命食べる子がたくさんいました。



て 手ざわりやにおい、かたちをよく
かんさつ 観察しながらむきました。



さやの中は白くてふわふわ。ほんとうに
そら豆くんのベッドみたいだね。

給食試食会が実施されました

がつ か きん きゅうしょくしじョくかい じっし
6月14日（金）に給食試食会が実施されました。48名の参加でした。アンケートの一部を
しょうかい 紹介します。

- とても細かく、衛生面や栄養面を考えていただいているのを知ることができ、安心しました。
- スープはだしをしっかりとっているの、野菜の味がよくわかりました。
- 子供は偏食気味ですが、給食のおかげで、食べられるものが増えている気がします。
- 子供たちがどんな感じで食べているのか見ることができて、よかったです。

ご参加いただいた皆さま、PTA役員の皆さま、ありがとうございました。

しょうかい しょうかい すぎなみく がっこうきゅうしょく
試食会でも紹介しましたが、杉並区の学校給食レシピが、
りょうり とうこう けんさく けんさく
料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」で検索できます。
かていむ ぶんりょう つく ないよう らん
家庭向けの分量で作れる内容になっています。ぜひご覧ください。



5年生・だしとうま味の味覚教室

6月7日(金)、2校時5年2組、3校時5年1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が実感できました。昆布や煮干し、干し椎茸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。



だしの材料です。昆布は3種類を見比べました。



3メートル近い昆布の長さにびっくり!

2年生・とうもろこしの皮むきをしました

6月20日(木) 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96本の皮むきスタート!

あっという間に、皮を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
いで半分の43本
です。

皮をむくと、中からピカピカの
とうもろこしがでてきました。



平井先生に読んでいただいた
「とんとん とうもろこし」
小宮山 洋夫 作 福音館書店



上手に素早くむけました。ひげも
一本ずつきれいにとります。