



食育だより



令和2年度 第11号

熊の前小学校



冬が近付いてきましたが、熊の前小学校の「食育の秋」はまだまだ続いています。お伝えしたいことがあります。食育だよりの発行ペースが速くなってきています。あまりに近い期間で出しすぎて「間違っただけ2枚もらってきたのかしら？」と思われる方もいるかもしれませんが、安心してください、こちらが最新記事です。

【タイ米と日本米を比べてみよう】—5年—

タイ米と日本米を比べ、品種による形や炊き方、食感、味、食べ方の違いについて知りました。

タイ米と日本米を見比べた後、家庭科の調理実習での炊飯を思い出させながら、栄養教諭がタイ米を炊く様子を見せました。今回は「湯たて法」という、沸騰した湯に米を入れてゆで上げた後、蒸らす方法で炊飯しました。(ちなみに現在日本で主流の炊き方は、「炊き干し法」と呼ばれるものです。)

水は計量し
ないとだめ
ですよ！

炊いている間はふた
を外しちゃいけないと
習いましたよ！

吸水させないん
ですか？！



洗米→水の計量→吸水→炊飯(炊きあがりまでふたは開けない)という家庭科で学習したものとは全く違う炊き方に、子どもたちは大慌て。「何やっているんですか！それでもプロですか?!」「先生、本当にそれできちんと炊けるんですか？」と心配する声が上がりました。

炊き上がったタイ米と日本米の食べ比べをさせると、日本米はうなずきながら食べる子が多かったのに対し、初めて食べたタイ米には複雑な表情を浮かべる子や、思わず固まってしまう子がいました。

違いについて発表をさせると、「日本米は丸っこく、タイ米は細長い」「タイ米は短い時間で炊きあがる。蒸らす時間も短い」「タイ米はパラパラしていて、ラップの中でまとまらない」「タイ米は甘みが少ない」という意見が出ました。両者を観察し、味わうことで、品種による違いを感じることができました。

食べ慣れないタイ米は口に合わなかったという意見から、「では現地の人はどうやって食べているのか」について考えさせると、「カレーと食べているの

では？」という発言がありました。タイ米を使った料理は、スパイスを上手に組み合わせて風味を付けたり、混ぜたりするものが多いことを伝えると、「そっちも食べてみたかった！」と興味を示していました。ワークシートには「種類によって、炊き方や食べ方が違うことが分かった」「タイ米を使った料理を食べてみたい」「いつも食べている米が甘くておいしかったことに気が付いた」などの記述がありました。

違いを比べることで、普段食べている日本米のおいしさを見直すことができた子どもたちは、給食時間にごはんを増やしたがるようになりました。

今後は調べ学習や本時の学習を生かして新聞づくりを進めていきます。出来上がった新聞は、校内で掲示するほか、数点をJA なごやの徳重支所にも掲示していただく予定です。お楽しみに。



【タイ米を試食する様子】

速報！熊の前給食グランプリ

独自献立作りが大詰めを迎えています。グループごとに考えた主菜の中からクラス投票を実施し、3品に絞りました。各クラスで選ばれた主菜は以下の通りです。(献立名は、仮の名前です)

<6-1> ・他人どんぶり ・豚丼 ・スンドゥブ	<6-2> ・豚ねぎ塩だれいため ・ルーローハン ・豚肉とさつまいもの甘辛いため
<6-3> 豚肉のピリ辛いため バターチキンカレー プルコギ風牛肉炒め	6-4 ・一口やきとり ・トマトチーズ煮込みハンバーグ ・からあげカレー

【足りない栄養素を補える副菜を考えよう】



選ばれた主菜の栄養計算の結果を基に、足りない栄養素を補うことのできる副菜を考えました。

献立を立てる際の注意点を確認した後、どの栄養素に気を付けて副菜を組み合わせると良いか栄養教諭よりアドバイスを受けました。



アドバイスを受けた後それを基に副菜を考えました。

「鉄分が足りないから、ほうれんそうを使った献立を探そう」「カルシウムを増やしたいので、干しえびが使いやすい。使えますか?」「ひじきを入れるといいんじゃない?」これまでの学習の知識から、どの食材を使うと足りない栄養素が補えるのか理解して副菜を選んでいる様子が見られました。今の6年生の子どもたちは、鉄、カルシウム、食物せんいの多い食品について、保護者の

の皆さんや先生たちよりもしっかりした知識をもっているかもしれません。ここから、主菜と選んだ副菜を組み合わせ、栄養価などを考慮してクラス代表献立を決定します。いよいよ完成間近です!

独自献立 今後の予定について

12月4日 4クラスの代表献立決定

12月7日～11日 全校投票および保護者投票の実施(個人懇談会週間)

12月19日 実施献立決定

投票用紙は、世帯数配布で保護者の皆様にも投票いただく予定です。6年生の子どもたちが熊の前小のみんなのために一生懸命考えたすばらしい献立ばかりです。ぜひご協力いただきますよう、お願いします。

家庭での食事や食育についての悩みはありませんか?

個人懇談会週間に「食育相談所」を設置します。食事のこと、食育のこと話していきませんか?一人5～10分程度、お話しできればと思います。1階ホールの階段横スペースで栄養教諭がお待ちしています♪お気軽にどうぞ。