



食育だより



2021年が始まりました。

お待たせしました！3学期最初の食育だよりです。短い3学期ではありますが、1月29日には『熊の前給食グランプリ献立』が実施されるなど、ワクワクする食育実践がまだ残っています。引き続き、安全でおいしい給食を提供するとともに、子どもたちの生きる力につながる食育も進めていきます。よろしくお願いします。

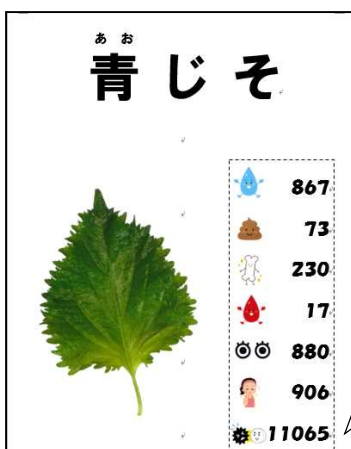
各学年、食育活動のまとめに取り組んでいます

3学期は、これまで学んできた内容について、常時活動で確認したり、まとめたりする活動を行っています。食育アンケートも実施し、子どもたちがどんなことに気づき、食事中どういったことに気を付けるようになったのかを確認しています。

また、各学年で学んだことを全校に発信していく新たな取組も始まりました。取組を一部紹介します。

<4年生による「ふるさと献立」についての放送 - 2年生とちょっとコラボ編 - >

4年生は地場産物の活用やふるさと献立について学んできました。これまでの知識を生かし、給食時間に「ふるさと献立」についての放送を開始しました。1月に登場したふるさと献立は「魚のかわり揚げ」と「さばのみそ煮」です。



「魚のかわり揚げ」には、常滑付近でとれた海そうの「あかもく」と愛知県の特産品である「青じそ」が使われていました。2年生がベジバトで学んだ“最強野菜の青じそ”が使われているということで、「青じそには風邪に負けない力がある」といった栄養的な特徴にも触れながら、地元食材の良さを知らせました。

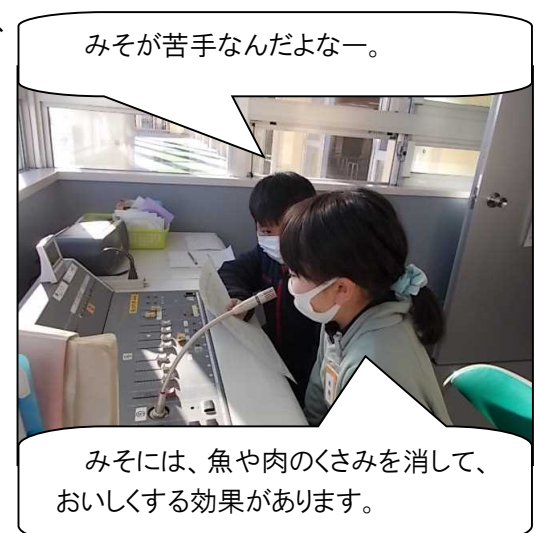
—解説 “最強野菜の青じそ”とは？—

以前食育だよりで紹介した通り、ベジバト用野菜カードには、野菜の栄養学的特徴を数値(100gあたり)で示しています。48種類の野菜カードの中でも、青じそは『かぜコンコン』に対する力が桁違いに高いカードとして理解されています。そんなわけで、2年生はベジバトで青じそカードを手に入れると、ガッツポーズをします。

愛知県の特産品である豆みそを使った「さばのみそ煮」の放送は、2人の児童による掛け合いスタイルで行われました。みそが苦手というA児に対して、「豆みそ」の特徴と良さを伝えるB児という設定で、分かり話してくれました。楽しい掛け合いと興味を引く内容に、子どもたちも聞き入っていました。

魚を使った献立は、残食量が増えることが多いのですが、どちらの献立もよく食べられていました。特にさばのみそ煮は、骨付きさばの煮物ということで苦手とする子も多いのですが、たくさんのクラスが完食！放送効果が絶大で私もびっくりしました。

2月も同様の放送を行います。子どもたちの反応が楽しみです。



<給チューブ配信開始！>

給食への関心を高めたり、マナーの啓発をしたり、これまで学んだ知識を深めたりするための新実践、それが「給チューブ」です。

第一弾は、校長先生と某有名キャラクターが出演した「給食名人」に関する内容です。給食名人が守っているマナーのうち「食べる時の姿勢・食器の並べ方・食器を持つ・しゃべらずに食べる・食べている途中で立ち歩かない」を取り上げました。食事マナーについては1年生が学んできましたが、ほかの学年の児童にもぜひ内容を知り実践してほしいということで、第一弾のテーマとなりました。

右の写真のように、食事のマナーが守れていない人(教頭先生が熱演)に、校長先生が魔法をかけてマナーを守れるようにしていく物語(?)でした。校長先生の愛のこもった魔法で教頭先生もこの通り給食名人に大変身。動画視聴後には、子どもたちから「食器の並べ方に気を付けているよ」といった声が聞こえ、関心が高まった様子が伝わってきました。

第二弾もマナーに関連して、「はし名人」についての話でした。動画を見ながら、鉛筆をはしに見立てて練習している姿が見られました。

手作り感満載の給チューブ、今後も配信を続けていきます。ぜひご家庭でも感想を聞いてみてください。



1月の献立から、人気だったメニューを紹介します

○ いりどり ごはんのすすむ味！先に肉だけ下味を付けるのがポイントです。

材料(4人分)	作り方
とり肉 100g	① こんにゃくはひと口大に切りゆでる。
しょうが 少々	② にんじんはいちよう切りにする。
砂糖 小さじ1	③ れんこんはいちよう切りにしゆでる。
しょうゆ 小さじ1	④ さやいんげんは2cmくらいに切りゆで、流水で冷まし水を切る。
サラダ油 小さじ1	⑤ とり肉はおろしたしょうが・砂糖・しょうゆを合わせた中に20分くらいつけ、油でしっかり炒める。
ちくわ 40g	⑥ ちくわは小口切りにする。
生揚げ(厚揚げ) 60g	⑦ 生揚げはひと口大に切りゆで油ぬきをする。
こんにゃく 80g	⑧ 油を熱し、にんじん・れんこん・こんにゃくの順に塩をしながら炒め、水を加え煮る。
にんじん 60g	⑨ やわらかくなりはじめたら生揚げ・ちくわ・砂糖・しょうゆを入れ煮る。
れんこん 60g	⑩ 最後にさやいんげんといためておいた肉を加え煮る。
さやいんげん 20g	
サラダ油 小さじ1強	
塩 少々	
砂糖 大さじ1.5	
しょうゆ 大さじ1強	
水 50~60ml	※ 給食用の調理手順になっています。適宜変更してご活用ください。

