

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

令和3年度 第6号
熊の前小学校

パセリだけ食べたらいいじゃない?!



- 2年生の努力点授業から -

2年生は「野菜の名前やはたらきについて知り、自分の食べ方について考えることのできる子どもの育成」を目標にして実践に取り組んでいます。今回の授業のテーマは「野菜はどの種類であっても全て同じ働きが同じ分だけ入っているのか?」でした。

6月の給食献立を活用して、その日のおすすめ野菜を決めていきました。おすすめ野菜を決める際に活用したのは、『ベジバト』で使用している野菜の働き（水分・おなか・骨・血液・目・肌・病気）の数値データです。提示されたデータを見ながら、「にんじんは病気に強いからおすすめ」「働きの中にひとつも0がないからおすすめ」など子どもたちそれぞれの意見をもとにおすすめを決めていきました。6月22日～25日までの給食の中でおすすめに選ばれたのは、にんじん・はくさい・チンゲン菜・パセリでした。その中から「最もおすすめの野菜」を決めていきました。

2年生5クラスのうち、「最もおすすめの野菜」として「パセリ」を選んだのが3クラス。「おすすめ野菜は、体にいい働きをする力が多くて強いから、おすすめ野菜だけを食べたらいいんじゃない?!」との担任からの呼びかけに、「そうだそうだ!」と返事をするクラスも。その声に応じて担任が提示したのはパセリ料理のフルコース。パセリサンドイッチ、パセリサラダ、パセリスープ、パセリプリン…。「イエーイ! 食べたーい!」という歓声の一方、複雑な表情を浮かべている子もいました。

保護者の皆さんは、タイトルを見た時点で「そんなはずないでしょ!」とツッコミを入れてくださっていると思います。もちろん、おすすめ野菜だけ食べていけば良いはずはありません。今後の授業で「本当におすすめ野菜だけを食べていけばいいのか?」ということを考えていきます。ちなみに、ベジバトをする前にこの授業に取り組みました。3年生に聞くとパセリは最強ではない!と声をそろえて言うところですよ。パセリを超える最強野菜があることはまだ内緒です。

6月23(水)の
きゅう食のやさしい

	にんじん	たまねぎ	ねぎ
水分	891	897	896
おなか	28	16	23
ほね	28	21	36
血えき	2	2	3
目	720	0	7
はだ	726	8	21
びょうき	8610	9	99

給食こぼれ話

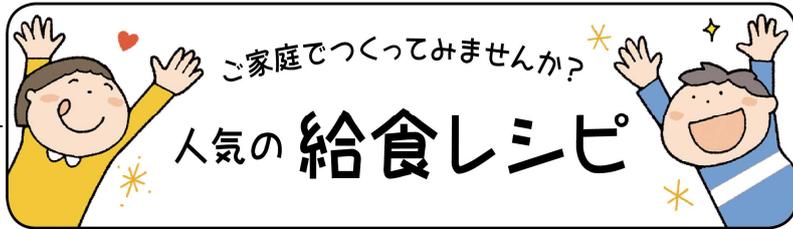
—うきうき名古屋めしの巻—

7月2日の給食は、「だいすきーな」や「めし」の日の特別献立でした。地域への理解と愛着を深めるための取り組みです。

この日は名古屋・愛知にちなんだ献立ということで、名古屋風手巻き（天むす）と愛知県の特産品豆みそを使った肉みそ・カレースープしめん・ういろうとこの地方にちなんだ料理が勢ぞろい。朝から大人も子どもも、うきうきわくわくそわそわしていました。

ただこの献立、配ぜんするのも食べるのもめちやくちや大変なのです。のりやういろう、牛乳を配る、えび天とみそをひとつの皿に盛り付ける、きしめんを上手におわんに入れる…。この日は久しぶりに食缶3つで提供する給食でしたが、1年ほど前からコロナ対策として食缶2つでの提供が続いているため、当番の子たちも配膳に苦労していました。食べる時も自分でのりにごはんをのせ、えび天や肉みそを巻かなくてはならないので、低学年にはなかなかハードルが高い。天むすになって出てくると思っていた子もいて、少し戸惑ったようです。

大変だけれど、食べたなら幸せいっぱいな献立。鼻の頭にみそをつけ、口の周りをみそまみれにしながら、笑顔で手巻きをほおぼる姿に、うれしくなった友田です。



今回は子どもからリクエストがあった献立を紹介します。「ドライカレー」です。牛肉とレーズンでしっかり鉄がとれます。レーズンが苦手な子もいますが、できれば使ってほしい食品です。

レンズ豆はどこで売っているか職員室で話題になりました。輸入食品などが売っているお店に置いてあることが多いです。探してみてください。

ドライカレー		作り方
材料（4人分）		
牛肉（ミンチ）	160 g	① にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。 ② レーズンのはかるくゆで細かく切る。 ③ 油を熱し、にんにくをいため、牛肉・にんじん・たまねぎ・レンズ豆の順に塩をしながらいためる。 ④ やわらかくなりはじめたらコンソメスープの素・カレー粉・トマトケチャップ・ソースを入れ、小麦粉をふるい入れよくいため、最後にレーズンを入れ、火を止める。
レンズ豆水煮	50 g	
にんじん	80 g	
たまねぎ	260 g	
にんにく	少々	
レーズン	5 g	
サラダ油	少々	
塩	小さじ 1/4	
カレー粉	大さじ 1/2	
コンソメスープの素	小さじ 1	
ソース	大さじ 1	
トマトケチャップ	小さじ 1 弱	
小麦粉	大さじ 2 弱	

ルウを作らず、煮込まず作れる時短カレーです。夏休みのお昼ごはんにもおすすめです。小麦粉がだまにならないようしっかりふるうのがポイントです。