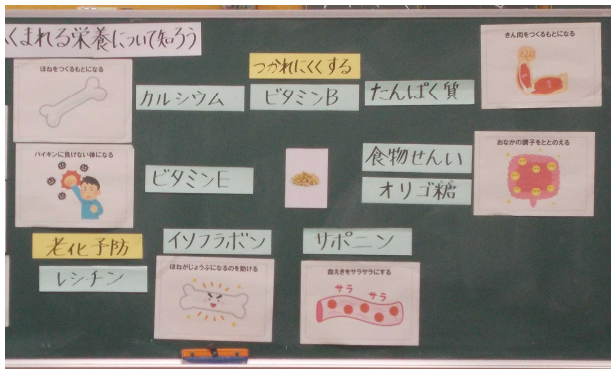


楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

愛知といえば、やっぱりみそでしょ！ -4年生努力点実践より-

4年生は愛知の食文化について「愛知県で親しまれているみそや原材料の大豆の魅力を知り、発信することができる児童の育成」というテーマで実践を進めています。家庭で使っているみそ調べや我が家のみそ料理など、家での調べ学習にもご協力いただきありがとうございます。先日、「大豆やみその栄養について知ろう」というめあてで学級担任と栄養教諭のTT授業を行いました。



まず、みそは大豆を原料として作られていることを確認しました。3年生での学習を振り返りながら、大豆に含まれる栄養素を確認していきました。左の写真にあるように、大豆にはいろいろな働きをする栄養素が含まれています。ここで、子どもたちに「この中で、みそになっても残っている働きはどれなんだろう？」と問い掛けました。

考えるためのヒントとして、簡易版「みそ玉作り」を行いました。

大豆をしっかりつぶしていきます



大豆と米こうじをよく混ぜ合わせ、みそ玉にします



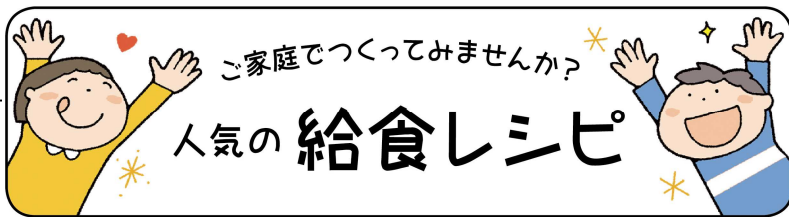
子どもたちに、「みそ玉を作るまでの間に、何かを捨てた？」と問い掛けると「捨ててない！だから大豆の栄養は、みそにそのままいくんだ！」「発酵するから、さらにパワーアップしているんじゃない？」という発言が。みそに含まれる栄養は大豆の栄養に由来し、発酵により成分が変化することにも気付くことができました。本来なら、このみそ玉を容器に入れ、実際に発酵させ、みそになって食べるところまで体験させてあげたいところなのですが…状況的に難しいため、みそ玉作りのみ体験をしてもらいました。この授業で「みそってすごい！」とみそへの興味関心はとて高くなりました。しかし、大豆から作られる食べ物はみそだけではありません。今後は大豆から作られる食品についてさらに詳しく学んでいきます。

給食しぼれ話

—食レポの達人—

「給食を味わって食べてほしい」これは、栄養教諭としての私の願いの一つです。コロナ禍で黙食している今だからこそ、舌に神経を全集中して、味わうことを当たり前にしてほしいなと思っています。給食時間の放送でも、味わうことについて話をしますが、私の考えが少しずつ子どもたちに浸透してきています。

返却の際には「ごちそうさまでした」「おいしかったです」と言っていくのが定番です。最近はそのなかに「今日のじやがいもは、ほろっとした食感でおいしかったです」や「揚げ豆腐は、外がカリッとして、中がじゅわつとして、甘辛いたれが絡んでいておいしかったです」という食レポのような感想を述べてくれる子が！しかもちよつとずつ上手になつていいる！熊の前も彦摩呂が誕生する日は近いかもしれません。



今回は、ふるさと献立を紹介します。「れんこんのかきまし」という混ぜごはんです。「かきまし」は郷土料理で、名前はかき回すことに由来しています。給食では名古屋や愛知の食文化を知り、郷土に対する愛着を深めるための取組の一つとしてふるさと献立を提供しています。

れんこんは愛知県で多く作られている野菜の一つですが、れんこんを使った料理って意外と思いつかないですね。煮物に入れたり、きんぴらにしたり、不動の人気メニュー、れんこんチップスにしたりすることが多いのではないのでしょうか。

ふるさと献立「れんこんのかきまし」もご家庭のれんこん料理の一つに加えてみませんか？

れんこんのかきまし

材料（4人分）		作り方
まぐろ油漬	80 g	① こんにやくは小さめの短冊切りにしゆでる。
こんにやく	40 g	② にんじんは細切りにする。
にんじん	40 g	③ ごぼうはさがきにし水にさらし、ゆでる。
ごぼう	40 g	④ れんこんは小さめのいちよう切りにしゆでる。
れんこん	40 g	⑤ まぐろ油漬は油を切る。
サラダ油	小さじ 1/4	⑥ 油を熱し、にんじん・ごぼう・れんこん・こんにやくの順に塩をしながらいため、水を加え煮る。
塩	少々	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	⑦ やわらかくなりはじめたらまぐろ油漬・砂糖・しょうゆ・みりんを加え煮る。
みりん	小さじ 1 弱	
水	大さじ 2	⑧ ごはんに⑦をよく混ぜて食べる。

ごはんに混ぜるため、あまりべたっとした仕上がりにしたくありません。そのため、水の量が少なめになっています。材料の煮え具合を確認しながら調整をしてください。