

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

気付けばもう3月ですね。2月は学級閉鎖に関わる対応等で慌ただしく、給食満喫の発行がほぼできませんでした…。楽しみにしてくださっている皆様、大変お待たせいたしました！紹介したいレシピもたまっているので、3月は2回以上の発行を目指しています。お楽しみに！

食育、発信し続けています！

食育で学んだことを発信する活動を続けています。

<5年生>

5年生は、和食で使われる食材や四季折々の行事食についてなど、和食の魅力を発信してくれました。タブレットを駆使し、プレゼンテーションソフトを使って発信したグループや、動画を撮影し、編集も自分たちで行って発信したグループもありました。担任の先生からソフトの使い方について重点的な指導があったわけではないとのことなので、自分たちで操作を学び、よりよいものが発信できるように試行錯誤したのだと思います。さすが高学年です！



奥に見えている画面に映っているのが、子どもたちが作ったプレゼンテーションです。アニメーションまで付いていました！すごい！

<4年生>



4年生は、家庭に向けての発信を行っています。みそや大豆製品について学んできた4年生は、みそと大豆製品を使った人気の給食献立「みそ煮」の魅力を伝え、家族で楽しんでみようという内容です。

給食のみそ煮づくりの動画を視聴し、レシピをもとに家庭で作って食べるというのですが、家族で協力して調理をする動画や完成したみそ煮の写真が「ロイロノート」に続々と提出されているそうです。家庭で使っているみそによって出来上がりの色合いも違います。提出された動画や写真を私も拝見していますが、給食のみそ煮とは一味違う様々なみそ煮を見て楽しませてもらっています。



子どもたちの食育に対する熱意ももちろんですが、ご家庭の協力なくしては成り立たない内容です。多くの保護者の方が「一緒にやってみよう」「食べてみたいね」と取り組んでくださっていることに対して、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

校内に向けて、子どもたち同士で行う発信、家庭に向かって行う発信などを通して、さらに学んだことの理解が深まっている様子が見られます。次号でも発信の様子を紹介したいと思います。

給食こぼれ話

— 給食マナー鬼をやっつけろ! —

学校だよりや給食だよりでも紹介しましたが、2月3日には、給食マナー鬼が各教室に現れました。体格のよい強面の赤鬼に恐れおののき、本気でおびえていた子どもたちもいたようです。

節分の日には、節分献立を提供しました。節分といえば「いわし・福豆」です。その日の放送では、いわしを焼く煙やにおいで鬼を追い払ったこと、万が一、教室に鬼が来ても豆はまかずに食べてねという話をしました。

さて放送が流れた後、教室に鬼が現れました。「豆は投げられない! 何とかしなくては!」と思ったある児童は、「揚げいわしのかおりづけ」の乗った食器を持ち「この匂いをかけ! かけ!」と鬼に果敢に近付けていました。皆さま、この子はなぜこのような行動をとったのか分かりますか?

私は、すぐには分からなかったのですが、「放送を聞いて、いわしのおいで鬼を追い払おうとしているのか!」とピンときたとき、感動でちよつと震えました。給食の放送は、本当に短く、3分ほどの話なのですが、しっかりと聞き、すぐに自分の生活に生かしてくれているのだと改めて感じる事ができた出来事でした。

余談ですが、赤鬼が職員室で仕事をしていたという目撃情報が入ってきました。強面だけど、働き者で、実は優しい赤鬼だったようです。



今回は、2月に新献立として登場した「プルコギ」を紹介します。牛肉とたっぷり野菜をピリッと甘辛いたれでからめて炒めた料理で、ごはんがもりもり食べられます。「おいしかった! レシピ教えてほしいです」とリクエストをもらっていたのに時間が掛かってしまいました…。牛肉から鉄分が、野菜・きのこから食物せんいをとることができます。お弁当にもおすすめの献立です。トウバンジャンの量は、好みで調整してくださいね!

プルコギ		
材料 (4人分)		作り方
牛肉	200 g	① にんじん・たまねぎは細切り、にらは2cmくらいに切る。 ② しめじは石づきを取りほぐし、洗う。 ③ 牛肉はおろしたにんにく・しょうゆ・酒を合わせた中に20分くらいつける。 ④ 砂糖・しょうゆ・みりん・トウバンジャンを混ぜ合わせる。 ⑤ 油を熱し、牛肉・にんじん・たまねぎ・しめじの順にいためる。 ⑥ やわらかくなりはじめたら④・にらを加えさらに炒める。 ※ 給食の調理方法をそのまま載せています。適宜変更してご活用ください。
にんにく	1 g	
しょうゆ	小さじ 1/2	
酒	小さじ 1	
にんじん	40 g	
たまねぎ	160 g	
にら	35 g	
ぶなしめじ	35 g	
サラダ油	小さじ 1/2	
砂糖	大さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1 強	
みりん	大さじ 1/2	
トウバンジャン	1 g	

