



食育、発信し続けています！ーパート2ー

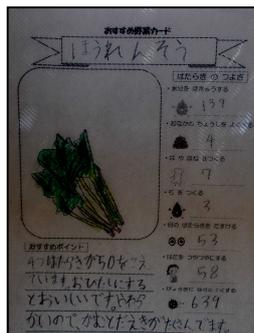
<2年生>



2年生は全校児童に向けての発信として、「自分が選ぶ！No.1おすすめ野菜カード」を昇降口ホールに掲示しています。

これまで学んできた野菜についての知識に加えて、タブレットでさらに調べ学習を進めてカードにまとめました。

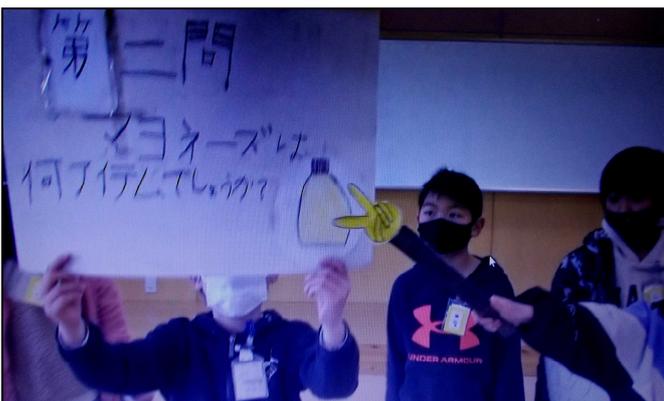
「にんにくは働きがとても弱いけれど、味や香りが強いです」「ほうれんそうは、4つのはたらきが50を超えています。おひたしにするとおいしいです」「かぼちゃの名前の由来は、カンボジアという所からきています」など野菜の特徴を分かりやすくまとめたカードになっています。色とりどりのおすすめカードのおかげで、ホールがとても華やかになっています。



<3年生>

3年生は、家庭に向けての発信として、動画による食育発表会を行いました。ミッションカードゲームに関する劇や食品アイテム分けクイズ、家で補おうクイズなど様々な方法で学んできたことを発信しました。食品アイテム分けクイズでは、自分たちがアイテム分けで迷った食品を中心に出题し、解説も自分たちで考えました。

発信を終えて、振り返りカードには「今までの食育で学んだことを思い出しながら発言することができました。言い終わってもカードをおろさず、カードに書いてある大事なことを読んでもらう時間を作った」と、発信する上



で気を付けたことについて書いている子がいました。また動画を見た保護者からは「食材の特徴を理解した上で、グループで問題を作ったり劇で表現したりと、おもしろく伝える工夫をされていてよかったと思います。家庭でも食品アイテムクイズを、食卓を囲みながらやってみようと思います」「生活の中でどんな風に食べるのが大切なのかが分かりやすい内容でした」というありがたい感想をいただきました。

給食こぼれ話

—フルーツミックスは飲み物ですか？—

話は2月の前半にさかのぼりますが、給食でフルーツミックスを提供した日がありました。もも缶とみかん缶を混ぜて提供する献立です。缶詰ですのでシロップに漬かっています。配缶する時はシロップも一緒に配缶します。

この缶詰のシロップ、当然甘いですが、まなくてはいけないわけではないので、フルーツだけ食べてシロップを残す子、シロップまで飲み干す子、好みに合わせて様々です。

ある教室をのぞきに行くと、ある児童が食器をがごに返却しながら、「先生！私、今日水筒を忘れちゃったんです」と言います。あら、大変ね、と話を聞いてみると、続けてこう言いました。「だから、水分補給として、このシロップを飲み干しました！」笑いながら明るく言う彼女を見ながら、一瞬固まりました。

厳密に言えば、シロップは糖度が高すぎて、水分補給どころか、かえつてのどが渇く原因になります。しかし、彼女にとつては、ごくごく飲めた満足感の方が大きかったのでしょう。

「うーん、水分補給にはならないかなあ…」と言ったものの、その子の心が満たされたのならばいいのかしら？ちよつと悩ましいところです。5時間目にのどが渇かなかつたかな？と、これを書きながら、今更気になった友田でした。



今回は、「めちやくちやおいしかった！」と大人からも子どもからも好評だった献立を紹介します。「キャベツのペペロンチーノ」です。とうがらしは使えないので、これはペペロンチーノではない！と本場のシェフには怒られるかもしれませんが…たつぷりのにんにくとチリペッパーソースの辛みでモリモリ食べたくなる一品です。給食では付け合わせとして提供をしていますので、ほんの少ししか食べられないのですが、ご家庭ではめんの量を増やして作っていただいてもいいと思います。

※ 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。

キャベツのペペロンチーノ		
材料（4人分）		作り方
ベーコン	20 g	① キャベツは細切りにし軽くゆでる。
スパゲティ	20 g	② にんにくはみじん切りにする。
塩（ゆで塩）	適量	③ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
サラダ油	適量	④ ベーコンは1cmくらいに切る。
キャベツ	60 g	⑤ スパゲティは2つに折り固めに塩ゆでし、油をまぶす。
にんにく	1 g	⑥ オリーブ油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・しめじの順に塩・こしょうをしながら炒める。
ぶなしめじ	20 g	⑦ うす口しょうゆ・キャベツ・スパゲティ・チリペッパーソースを入れさらに炒めしっ
オリーブ油	小さじ1/4	かり火をとおす。
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
うす口しょうゆ	小さじ1	
チリペッパーソース	0.4 g	