



令和4年度 第21号
熊の前小学校

ホールに野菜畑が出現?! - 2年努力点実践より -

2年生は、「野菜の名前や働きについて知り、食事での取り入れ方について考えることができる児童の育成」をテーマに実践を進めています。これまで、野菜の名前と写真を正しく組み合わせる「野菜図鑑」づくりや「ベジタブルバトル(ベジバト)」、給食に使われている野菜チェックなどに取り組んできました。給食満喫20号で紹介したベジバト3も活用しながら、さらに野菜の食べ方について考える活動をしています。

発信の活動として、「おすすめ野菜」カードを作成しました。カードには、色・味・かた



さ・匂・おすすめ度のほか、その野菜の魅力が書かれています。色とりどりのおすすめ野菜カードが飾られた昇降口ホールは、まるで野菜畑のようです。

おすすめ野菜カードは、クラスごとではなく、柱や扉にランダムに貼られております。お子さんのカードを探しながら、色々なおすすめ野菜カードを読んでいただけたらと思います。

食育、発信します!

2月20日から24日に実施する授業参観では、これまで学んできた食育について発表する学年が多くあります。子どもたちがこれまで学んできたことを、保護者の方に分かりやすく伝えられるよう、準備や練習に余念がありません。どうぞお楽しみに♪(これを発行したときには、すでに参観が終了している方もいらっしゃると思います…タイミングが合わず、すみません。)

また、職員室横の掲示板には、子どもたちが応募した「きのこキャラクター」を掲示しています。子どもたちが考えた、かわいくて個性的なきのこキャラがずらりと並んでいます。お時間がありましたら、ぜひこちらをご覧ください。



給食こぼれ話

— 食育の成果 —

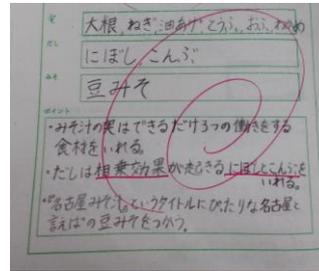
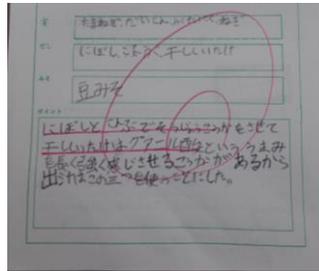
5年生は、日本の食文化について学んでいます。2学期末に行った「だしBar」では、だしごとの色・香り・味の違いを学びました。3学期に入り、家庭科で「みそ汁」を作る調理実習をした際にも、にぼしだしと昆布だしを組み合わせました。だしのうま味の相乗効果を生かしたみそ汁に、「とてもおいしい」と満足そうな表情を浮かべていました。私も飲みたかったです。

さて、家庭科の学習ですので、当然テストがあるわけですが、担任の先生が丸付けをしながら、「これはすごいなあ」とうなづいておりました。見せてもらったテストがこちら。

「みそ汁の具は、できるだけ3つの働きをする食材を入れる。だしは相乗効果がおきるにぼしと昆布を入れる。名古屋みそ汁というタイトルにぴったりの、名古屋といえはの豆みそを使う」
 「にぼしと昆布で相乗効果をさせて、しいたけにはグアニル酸といううま味を強く長く感じさせる成分があるから、だしはこの3つを使うことにした」

担任の先生がうなるのも納得の、すばらしい回答です。私も思わずうなづいてしまいました。小学5年生が、しいたけのグアニル酸に触れることはなかなかないですよ?!さすが、くまっ子!の一言です。

家庭科でもこれまで学んできた食育の知識がしっかり生かされている様子がよく分かり、とつともうれしくなりました。



みそラーメン とても人気がある献立です。たっぷり作って鍋として食べても○

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (ミンチ)	100 g	① にんじん・たまねぎ・キャベツは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にらは2cmくらいに切る。 ② もやしは水洗いし切る。 ③ にんにくはみじん切りにする。 ④ ホールコーンは汁を切る。 ⑤ みそは微温湯で溶く。 ⑥ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・砂糖・⑤・しょうゆ・酒・トウバンジャン・キャベツ・もやし・コーン・ねぎを入れ煮る。 ⑧ 煮立ったら水溶きしたでん粉・にらを加えひと煮立ちさせる。 ⑨ ⑧にバターを加えひと煮立ちさせる。 ※ トウバンジャンは商品によって、辛みが違います。お使いのトウバンジャンに合わせて量を調整してくださいね。
にんじん	20 g	
たまねぎ	40 g	
キャベツ	40 g	
もやし	40 g	
ねぎ	40 g	
にら	20 g	
ホールコーン (缶)	20 g	
にんにく	少々	
サラダ油	小さじ 1/4	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
中華スープの素	小さじ 2	
砂糖	小さじ 1/3	
しょうゆ	大さじ 1/2	
みそ	大さじ 1/2	
信州みそ	大さじ 2弱	
酒	小さじ 1/2	
トウバンジャン	小さじ 1/3	
片栗粉	大さじ 1/2	
バター	2 g	
水	400~450m L	