



野菜の食べ方を考えよう —2年生努力点授業より—

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。

10月末に栄養教諭の友田先生と食育の授業をしました。1学期にベジバトをし、野菜が体によいと言われる働きを思い出しました。

次にベジバト2をやりました。ルールは同じですが書かれている数字は違います。子どもたちは、「青じそが弱くなっている。」とか「にんにくはほとんど0で全然体によいところがない。」などと驚きの声を上げていました。その後、ベジバト2の数字がなぜ変わっているのかを考えました。



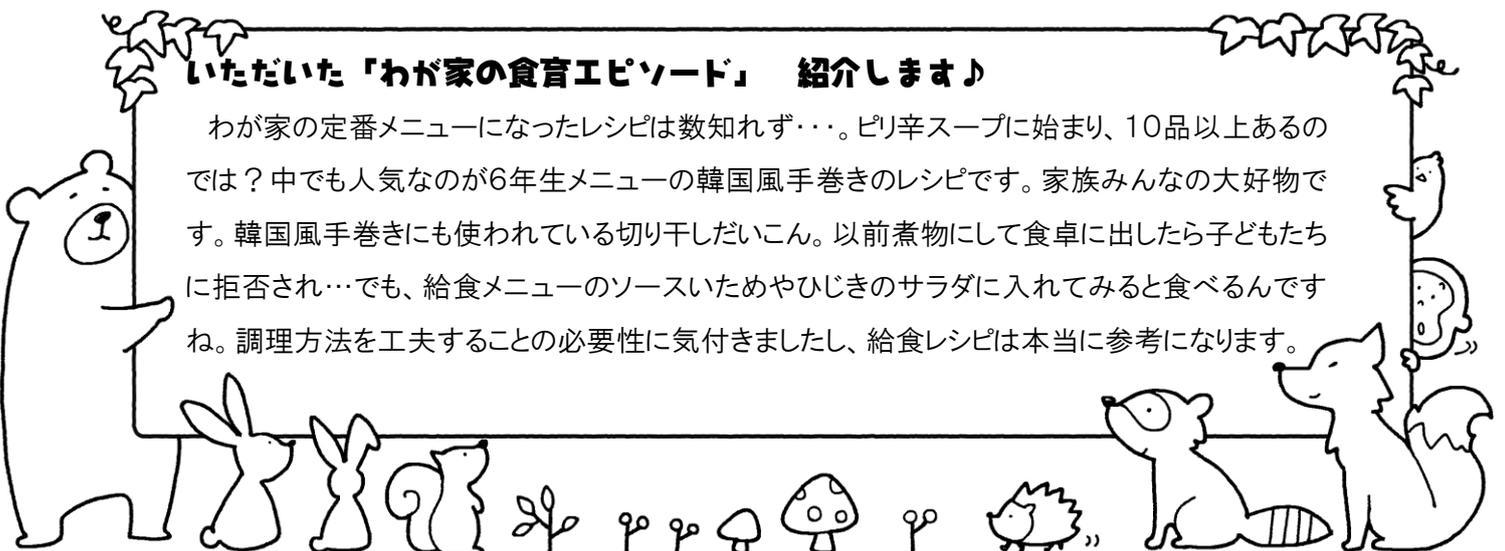
ベジバト1は全ての野菜100g当たりの数字だったのですが、ベジバト2は1回の食事ですべて出てくる量で換算した数字です。青じそが体によくても、100g食べるには青じそ200枚食べなくてはいけない、ということを知って、子どもたちも、「それは無理。」と現実的ではないことを理解したようです。さらに、野菜の食べやすさや料理のしやすさなどについても考えました。また、野菜の彩りや匂い、食欲を増進させる役割など、ベジバト1にはなかった野菜の役割について考えることもできました。

子どもたちは今まで以上に野菜のことや料理のことに興味をもつことができたようです。ご家庭でも話題にいただき、料理や栄養にさらに興味をもってほしいと思います。これから2年生の食育はもう一度おすすめ野菜を決めて、他の学年の子に伝える活動を予定しています。

(この記事は、2-1の林先生が担当しました)

いただいた「わが家の食育エピソード」 紹介します♪

わが家の定番メニューになったレシピは数知れず…。ピリ辛スープに始まり、10品以上あるのでは？中でも人気なのが6年生メニューの韓国風手巻きのレシピです。家族みんなの大好物です。韓国風手巻きにも使われている切り干しだいこん。以前煮物にして食卓に出したら子どもたちに拒否され…でも、給食メニューのソースいためやひじきのサラダに入れてみると食べるんですね。調理方法を工夫することの必要性に気付きましたし、給食レシピは本当に参考になります。



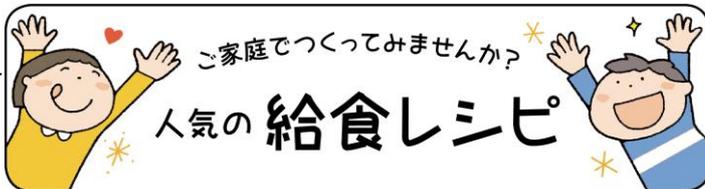
給食ごぼれ話

うしの人

友田が食育の指導をするときに愛用しているものが色々とあります。その一つに、相棒の「うしくん」があります。うしくんとは、初任校から一緒に過ごしていて、1年生の給食開始前指導には必ず連れていらっています。1年生の教室に行くと「今日はうしくんは？」と聞かれるほどの人気者です。先日のクマスタグラムにも、しれっと出演しております。

これまでの勤務先でも、うしくんとともに教室を回って給食指導をしてきました。小学校で過ごしているときは、子どもたちは、私のことを「友田先生」として認識してくれているのですが、卒業をして数年すると少しずつ記憶が薄れますよね。先日、2校前の勤務先の卒業生と縁があり、話す機会があったのですが、名前はピンとこなかったようです。話しているうちに少しずつ記憶がよみがえったようで、出てきた言葉は「あーうしくんの先生だ！」でした。

そんなにうしくんの印象が強かったんだなあ。くまっ子たちは、大きくなったとき、私のことをどんな風に思い出してくれるのかなあ。やっぱりうしの人かな。



10月の献立から「五目きんぴら」を紹介します。具だくさんのきんぴらで、満足感が高いです。味がしっかりしているので、お弁当にもおすすめです。おすすめしたいので、再掲かもしれません。実は、教室を回っているときに、6年生からレシピが欲しいとリクエストを受けたのですが、記憶が飛んでしまい、誰がリクエストしてくれたか分からなくなってしまったのです…。情けなし。ここに載せたのに気付いてもらえるといいな…。

ちなみに10月に提供した五目きんぴらには、名古屋コーチンを使用しました。弾力のある名古屋コーチンのおかげで、もともとかみごたえのある五目きんぴらが、さらにかみごたえアップしていました。もしよかったら、そちらのバージョンもお試ください。

五目きんぴら いろいろとしてさやいんげんもぜひ入れてください♪

| 材料（4人分） | | 作り方 |
|---------|-------|--|
| 鶏肉 | 100 g | ① 糸こんにやくは4 cmくらいに切りゆでる。 ② にんじんは細切りにする。 ③ ごぼうはさがきにし水にさらす。 ④ さやいんげんは2 cmくらいに切りゆで、流水で冷まし水切りする。 ⑤ はんぺいは小口切りにしゆで、油ぬきする。 ⑥ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・糸こんにやくの順に塩をしながらいためる。 ⑦ やわらかくなりはじめたらはんぺい・砂糖・しょうゆを入れる。 ⑧ 最後にさやいんげんを加えさらにいためる。 |
| 棒はんぺい | 40 g | |
| 糸こんにやく | 100 g | |
| にんじん | 60 g | |
| ごぼう | 100 g | |
| 冷さやいんげん | 20 g | |
| サラダ油 | 小さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| 砂糖 | 小さじ4 | |
| しょうゆ | 大さじ1強 | |