



食べて受け継ごう！日本の食文化ー5年努力点実践よりー

今年度、5年生では「日本の食文化の魅力を知り、和食（行事食）の楽しみ方を考え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。

第1次実践では、学級担任と栄養教諭によるTT指導で「日本で古くから食べられている行事食」について学びました。

授業の初め「ローストチキンを食べる行事といえば？」
「クリスマス！」、「おせちを食べる行事といえば？」
「お正月！」とテンポよく答えていった子どもたち。さらに「かぼちゃを食べる行事といえば？」と聞くと、みんなで元気よく「ハロウィン！」と答えていました。果たしてそうなのでしょう



そこで、「みんながどれくらい行事食について知っているのか」探ってみました。行事と行事食を組み合わせるパズル形式で考えていきました。この授業を行ったのは7月。七夕にちなんで給食で提供された「そうめん汁」や、節分に出てくる「福豆」、卒業・進級祝いのおきに毎年出てくる「赤飯」などは、やはり印象に残っているようで、すぐに分かっている子が多かったです。しかし、「お彼岸」のようにあまり意識していないものや「七草がゆ」のように普段食べる機会がないものは印象が薄いようで、知らない子がたくさんいました。



子どもの日に食べるのは、かしわもちとちまきだよ

冒頭に出てきたハロウィンは、最近広まってきた外国の文化です。子どもたちにとってハロウィンは当たり前の行事ですが、日本ではかぼちゃは「冬至」に食べられてきました。そんなことは全く知らなかったという子ばかりでした。みんなが知らないままでは、日本の行事食文化がなくなってしまう…！世界にも認められている和食の魅力を知らないのはもったいない！ということで、行事食や和食の楽しみ方について学び、考え、広めていきます。食育、本格スタート



【子どもたちが分からなかった行事】

です！給食や家庭で、行事食や和食を食べ、楽しみながら受け継いでいってほしいと思います。

（今回の記事は、5-4の森山先生が担当しました）

給食ごぼれ話

— 魚には、骨がある —

年度初めに「協力いただいた保護者アンケートの中で、「魚が苦手です」「魚に関する食育をしてほしい」というご意見がありました。確かに、給食で魚を提供すると、子どもたちから「今日の魚には骨がありますか?」と質問をされます。魚の骨に苦手意識をもっている子が多いようです。

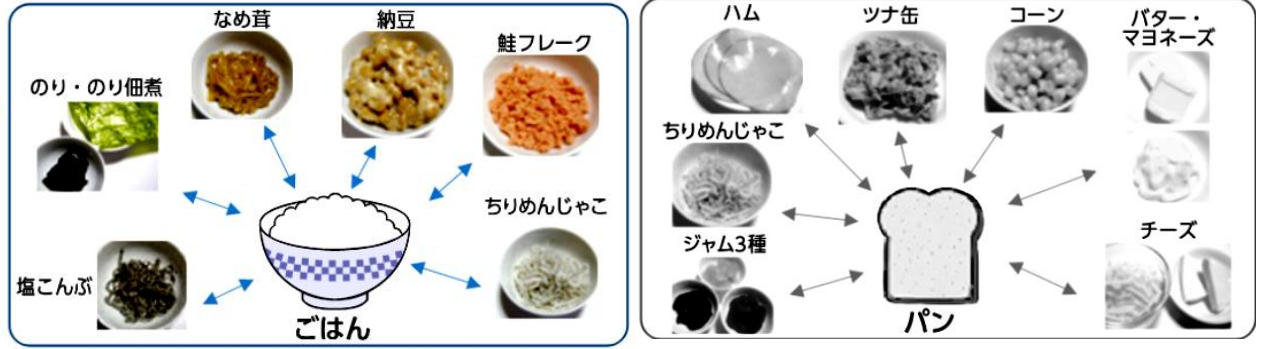
給食で提供する魚の多くは、切り身になつていて、骨はほとんど取り除かれています。しかし、唯一骨付きの魚で提供している献立が『魚の煮つけ』です。この献立、私が小学生の頃に導入されるか検討されたもので、私の学校に偉い人たちが給食の様子を見に来ていたのを今でも覚えています。話は少しそれましたが、骨付きの魚をわざわざ提供するのには、「魚には骨があるということを理解してほしい」、「魚を上手に食べられるようになってほしい」からです。とはいえ、いきなり出されて、上手に食べましょうと言われてもできませんよね。

そんな問題を解決しようと、6月末に魚の煮つけが提供されたときに、職員室の先生方に協力してもらい「骨のある魚の食べ方」を撮影しました。9月にも、同じ献立が提供されるので、その時に「魚の食べ方給食チュートリアル」が放送できたらと考えています! 魚の骨への苦手意識が、少しでも減るといいなと思います。そして、魚の魅力をどう伝えたら、子どもたちに響くかなあ…。友田の夏休みの宿題です! がんばります!

食育アンケートにいただいた質問にお答えします♪

- Q 朝ごはんを「パン」を主食にした場合、おかずはどんなものにするのとよいですか? おすすめのものはありますか
- A 朝ごはんは、1日を元気に過ごすためにとても大切な食事です。夏休みも近いので、「手間はかからず」「元気に過ごせる」おすすめの朝ごはんを紹介します。

<トッピングして、朝ごはんをパワーアップ♪>



このほかに、ごま・かつおぶし・青じそ・水耕ねぎ・えだまめ・トマトなどもおすすめです。

一人で作れる! 友田先生おすすめ朝ごはん

- ごはんにごま・さけフレーク・えだまめで、いんどりきれいな混ぜごはん
- ごはんにごま・ちりめんじゃこ・青じそで、さっぱりした混ぜごはん(青じそは刻みましょう)
- パンにケチャップ・ツナ缶・とうもろこし・チーズでかんたんピザトースト
- パンにマヨネーズ、のり・ちりめんじゃこ・チーズで和風トースト

<汁物・スープを添えて、朝ごはんをパワーアップ♪>

- 具だくさんの汁物・スープを添えると、栄養のバランスも整いやすくなり、水分・塩分補給もできます! 夜ごはんがたくさん作って、朝ごはんにも食べるのもおすすめです。
- 高野どうふ・わかめ・切り干しだいこんを使ったみそ汁なら包丁いらず!
 - 夏野菜のトマト・なす・とうもろこしを使ったミネストローネ。ベーコンや鶏肉を入れると◎