

楽しくおいしく食べて健康に

## 給食満喫

## かむんライダー参上！ -3年かみかみ指導-



3年生に向けて、担任・養護教諭・栄養教諭のTTT指導で「かむことについて考えよう」という食育を行いました。

ほとんどかまずに食事をする、アカデミー主演女優(?)のまりこさん。食べ物が小さくなっていないので、消化吸収が進みません。どうしたらいいかを子どもたちに問い掛けると、「かむ」という言葉が出てきました。

その言葉を合図に、伝説のヒーロー『かむんライダー』が駆け付け、必殺技『カメカメ30』を伝授していきました。という寸劇から始まる授業です。

食べるときに「よくかむ」ことが必要なのは、なんとなく理解している子どもたち。さらに詳しくかむことについて考えるために、家庭教育セミナー号で紹介した新食育カードゲーム『カムカム』に取り組んでももらいました。「見て！せんべいは100超えてるよ！最強じゃない？」「プリンはめちゃくちゃ弱い」とカードの数字の大きさの違いに注目しながらゲームを楽しみました。

養護教諭の杉浦先生から『カムカムレンジャー』たちについて解説をしてもらいました。「かむと賢くなるなんて知らなかった」とかむことの意外な効果を知り、かみたい気持ちが高まってきたところで、給食に使われている『かみごたえ』のある食品探しをしてもらいました。

まとめでは、「よくかんで食べると、運動ができるとは知らなかった。よくかんで食べると一石七鳥だと思いました」「食べ物によってかみごたえが違うのは知らなかった。カメカメ30を使って食べたい」という記述が見られ、給食時間にも、ひと口30回かむことを意識して食べている様子が見られました。子どもたちは現在、給食の時間に『かみかみレベル別食品ゲットカード』（名前が長い）に取り組んでいます。必殺技『カメカメ30』をたくさん使って、7人のカムカムレンジャーを味方につけてほしいなと思います。

## 食レポ生中継配信中♪

給食時間に日替わりで、教室から、子どもたちの食レポを全校に生中継しています。「今日うちのクラスに来るかな？」とワクワクソワソワ。食レポの様子は、授業参観の際にホールのテレビで流しておきたいと思います♪



# 給食こぼれ話

— Cの正しい用法 —

表面にも書きましたが、給食時間に食レポ生中継をしています。様々な学年にお邪魔して食レポを披露してもらっていますが、さすがくまっ子たち。大変上手な食レポ連発で、撮影しながら感動をしています。

1年生は、まだ「おいしさ」を伝える食育の授業を受けていません。これまで給食時間に教室を訪れて感想を聞くと「めっちゃおいしいです」「倒れそうなくらいおいしいです」と「おいしい」という言葉だけの表現でした。しかし、食レポ生中継が始まってから、子どもたちの様子が変わってきました。食レポ生には「みそカツのサクサクの衣と豆みそがからんでおいC」という投稿が。Cの正しい用法を完璧にマスターしています！先日2年生が食レポを披露した際、Cポーズや手書きのおいCボードを使ってくれた影響でしょう。

教室では、クリーム煮を食べながら「先生、今日のブロッコリーは甘みがあつておいしいね。メロンくらい甘い気がするよ」と話す猛者が。何度も言いますが、1年生の発言です。末恐ろしい。

2月末においしさの食育を行う予定なのですが、もはや必要ないのではと思えるほどの食レポ力です。こうして、くまっ子たちがこれまで得てきた食育の力が、下の世代に受け継がれていくのはとてもうれしいことだなと思っながら、給食時間にタブレットを持って走り回っている友田なのです。



こぼれ話に登場したクリーム煮。クリームシチューではなく『煮もの』なので、クリームは少なめで具がたっぷりです。完成写真のデータが消えてインスタで確認してもらえないのが残念過ぎる…。寒い日にいかがですか？

クリーム煮		脱脂粉乳を牛乳に変えて作ってもOK。水の量は減らしてくださいね
材料（4人分）	作り方	
豚肉	80 g	① じゃがいも・たまねぎ・キャベツはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② ブロッコリーは小房に分ける。 ③ バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でこげつかないようによくいためる。 ④ 火を止め、水（1/3量）を入れホワイトルウをつくる。 ⑤ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。 ⑥ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながらいため、水（④・⑤で使用した水を除く）を加え煮る。 ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。 ⑧ やわらかくなりはじめたらキャベツ・④を加え煮込み、ブロッコリーを入れ煮る。 ⑨ ⑧にチーズ・⑤を入れ煮る。 ⑩ 最後に生クリームを加え、火を止める。
じゃがいも	120 g	
にんじん	60 g	
たまねぎ	120 g	
キャベツ	80 g	
ブロッコリー	40 g	
バター	8 g	
サラダ油	小さじ2	
小麦粉	大さじ2強	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	
コンソメスープの素	小さじ1	
チーズ（溶）	8 g	
脱脂粉乳	大さじ3強	
生クリーム	大さじ1/2	
（水）	280～320mL	