



世帯数配布

【給食だより・食育だより】

令和5年度 第3号

熊の前小学校

友田先生と学ぶ！家庭科授業一朝ごはんについて考えようー

昨年度まではなかなか時間のやりくりができず、実現できなかったのですが、今年度は家庭科の授業にTTとして参加させてもらっています。先日は、6年生の家庭科「朝食の役割を知り、必要な栄養素について学ぼう」にT2として参加させてもらいました。朝ごはんは、一日の中で最も重要な食事と言っても過言ではありません。朝ごはんについて熱く語らせてほしい！！ということで、家庭科担当の平林先生に懇願し、今回参加が実現いたしました。

これまでも「くまっこげんきだより」で朝ごはんの大切さについては特集を組んできました。そこでも触れてきましたが、朝ごはんを食べることで、私たちの体は目覚めます。それを「スイッチ」と表現し、朝ごはんを食べることで「脳のスイッチ・体のスイッチ・おなかのスイッチ」が入ることを、さまざまなアイテムを使いながら紹介しました。友田先生の友達「模型くん(仮)」を使いながら、朝起きたときには「ガス欠」の状態であることを示すと、うなずきながら聞いている子どもたちの姿が見られました。



重要な役割を担っている朝ごはん。「なんでもいいから食べればいい」というわけではありません。3年生の食育で学習した「エネルギーアイテム・成長アイテム・ぼうぎょアイテム」について振り返りながら、栄養学的特徴によってさらに細かく「五大栄養素」に分けられることを紹介しました。炭水化物は「脳のスイッチ」、たんぱく質は「体のスイッチ」など、それぞれの栄養素がどのスイッチを起動するのに重要かを紹介した後、家庭科の教科書に載っている朝ごはんパワーアップに取り組んでもらいました。子どもたちは「朝ごはんの役割」について、しっかりと理解できたようです。

しかし、理解だけではもったいない！ぜひおうちで、自分の朝ごはんをパワーアップしてほしいと思っています。子どもたちには、「自分たちで、しっかりスイッチの入る朝ごはんになるように工夫しよう」と伝えました。6年生の保護者の皆さま、もし最近朝ごはんへのリクエストが多いと感じたり、ごっそり冷蔵庫の中を探している様子が見られたりしたら、それはこの授業をしっかりと聞いていた証拠です。朝からご負担が増えたご家庭があつたら申し訳ないですが、ぜひ褒めてあげてください。

時間のある夏休みに「朝ごはん作り」に挑戦してみませんか？
 色々トッピングして、かんたん、元気モリモリ朝ごはん！
 <おすすめトッピング食材>

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。

決して豪華なおかずを並べる必要はありません。いつもの白いごはんに、のりやごま、鮭フレークをトッピングする、バタートーストをピザトーストにするなど、朝だからこそ手軽に、でも必要な栄養素を意識する力が備わるよう、さらに声掛けをしていきます。

【令和3年度くまっこげんきだより夏号より抜粋】

給食ごぼれ話

—くま小の残食率—

くま小には、給食が好き！と言ってくれる子が多いです。もちろん苦手なものがある子もいますが、「給食で苦手なものを克服したよ」と、うれしそうに話してくれる子もいます。そんなくま小の子どもたちの給食愛が示されているデータを紹介します。

名古屋市内の小学校では、「ごはん」が大量に食べ残されることが、問題になっています。令和4年度のごはん残食率は、左のグラフのようになっています。上が名古屋市、下がくま小の残食率です。名古屋市内で12%を超える残食率になっている10月でも、くま小の残食率は7.4%でした。私がかくま小に赴任した年は、ごはんの残食率が10%を超えていましたので、くま小の子どもたちの食に対する意識が変わったことがよく分かりますね。

ちなみに、今年度4月の残食率は、なんと驚きの3.2%！過去最低の数値でした。今月末には運動会も控えています。しっかりと食べて、エネルギーを満タンにして、すてきなパフォーマンスを見せられるといいなと思います。

ごはんの残量割合の比較



5月の子どもの日献立として提供した「まぜまぜチキンライス」を紹介します。「まぜまぜシリーズ」はごはんがもりもり食べられる人気シリーズです。

給食では、お皿の中で混ぜて食べますが、ご家庭ではフライパンの中でごはんと一緒に混ぜていただいてもOKです。

まぜまぜチキンライス

| 材料（4人分） | | 作り方 |
|-----------|--------|--|
| 鶏肉（こま） | 100 g | ① にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。 ② ホールコーンは汁を切る。 ③ 油を熱し、鶏肉・にんじん・たまねぎ・ピーマン・ホールコーンの順に塩・こしょうしながらいためる。 ④ やわらかくなりはじめたらあくや水分を取り、砂糖・トマトケチャップ・チャツネ・ソースを入れさらにいためる。 （注 出来上がりが水っぽくなるのを防ぐためあくや水分を取る） ⑤ 児童がごはん④をかけてまぜる。 |
| にんじん | 40 g | |
| たまねぎ | 120 g | |
| ピーマン | 20 g | |
| ホールコーン（缶） | 40 g | |
| サラダ油 | 小さじ1/2 | |
| 塩 | 小さじ1/3 | |
| こしょう | 少々 | |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | |
| ソース | 小さじ1/3 | |
| トマトケチャップ | 大さじ2強 | |
| チャツネ | 小さじ1/2 | |

チャツネは、スーパーだとカレー売り場のあたりにおいてあることが多いです。少量しか使わないので、省略しても大丈夫ですが、入れるとうまみ・甘みがアップします。