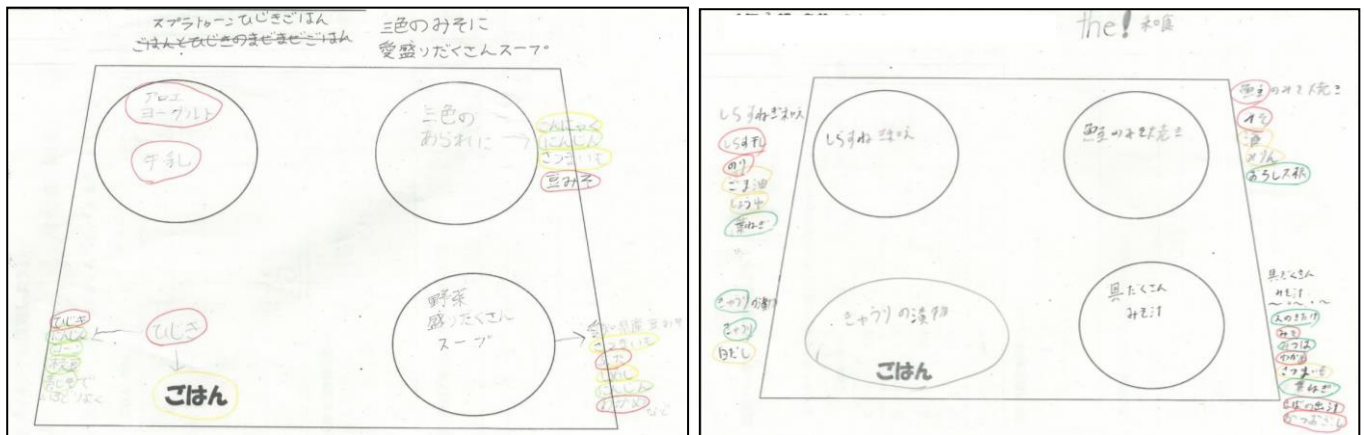




朝ごはんコンテストに挑戦します！

令和2年度から、毎年6年生が取り組んできた「熊の前給食グランプリ」。学校独自の給食は、名古屋市内で数校しか実施することができないもので、審査を経て、実施校が決められています。今年度も、グランプリを実施するべく応募をしていたのですが、応募多数により今年度は実施することができなくなってしまいました。「6年生になったら、こんな献立がたてたいな」と楽しみにしていた6年生も多く、本当に残念でなりません…。くま小6年生の「食育力」を生かさずに終わってしまうのは、なんとももったいない。何かできないか…ということで、今年度は新たな挑戦をすることにしました。挑戦するのは、愛知県が主催する「あいちの味覚たっぷり！わが家の“愛であ”朝ごはんコンテスト」です。

家庭科で朝ごはんの大切さについて学んだ6年生。その知識とこれまで3年間の食育で培った知識を生かして、家族が喜ぶ朝ごはんを考えています。愛知県の特産品を使い、栄養バランスだけでなく、味のバランス、食べやすさ、いろどりにも気を付けました。また、朝だからこそ「手軽さ」も重視しました。子どもたちが考えた朝ごはんを一部紹介します。



どの子の朝ごはんも力作ばかりです。せっかくなので、全員の朝ごはんをコンテストに応募したいと思います。応募用紙には、おうちの方からのメッセージ欄があります。近日中に応募用紙を家庭に持ち帰りますので、コメントをお願いします。また、出来上がりの様子として、絵や写真が必要です。考えた朝ごはんを家庭で作る機会があったときは、ぜひ写真をとってください。ご協力をお願いします。

ちなみに、予選審査を通ると、本選に進むこととなります。本選では、実際に本人が調理をします。くま小の優秀な朝ごはんが、審査員の御眼鏡に合わないわけがない！最優秀賞を狙いたいと言っている子もいます。楽しみです。

給食こぼれ話

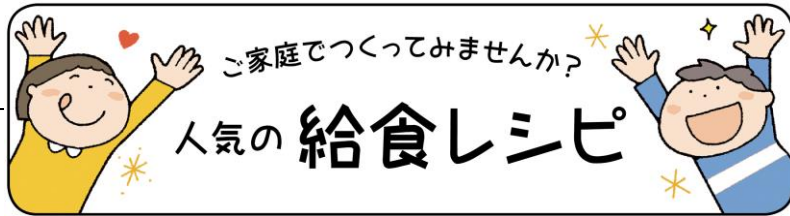
—食べ物も私たちも一緒だね—

6月13日、名古屋市内で勤務する栄養教諭の方が、給食指導や食に関する指導について学ぶためにくま小を訪れました。今回は、その方たちに見せるために行った授業でのお話です。

3年生のあるクラスで、くま小でおなじみの食品の働きによって「エネルギー・成長・ぼうぎよ」アイテムに分けられることを学ぶ授業を行いました。熊の前カードゲームが盛り上がり、食品の働きについて知ることができた子どもたち。授業の最後には、「エネルギー・成長・ぼうぎよ、それぞれのアイテムが、働きを助け合っているから、3つの働きがそろったときに最大の効果を発揮する」ことを伝えました。

授業のまとめで担任の先生が今日分かったことをたずねると、ある子がこう答えました。「食べ物には3つの働きがあって、それぞれが助け合っている。うちのクラスの学級目標のように、ぼくたちも助け合っていて、食べ物も同じなんだと思いました」

予想をはるかに超えるすばらしい「まとめ」に、担任の先生も私も、一瞬感動で固まってしまいました。そのあと、クラス全員から、特大のいいね！をもらったその子は、とってもうれしそうでした。すてきなまとめに、みんなで納得した一時間でした。ちなみに受講者からも「とても多くのことが学べた」と大好評でした。



6月の給食から「野菜しょうゆラーメン」を紹介します。5年生からのリクエストレシピです。ラーメンが好きな子って多いですね。わが家は、大鍋でたっぷり作って「野菜しょうゆラーメン鍋」にすることが多いです。めんも野菜も、もりもり食べるスタイルにしています。もちろん一人分ずつ作ってもおいしいです。よかったらお試しください。

野菜しょうゆラーメン

材料（4人分）		作り方
豚肉	100 g	① にんじんは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
いか	40 g	
にんじん	40 g	
チンゲン菜	80 g	
もやし	80 g	
ねぎ	40 g	
にんにく	少々	
サラダ油	小さじ 1/2	
塩	小さじ 1/3	③ もやしは水洗いし切る。
こしょう	少々	
中華スープの素	大さじ 2	④ いかはゆで、流水でさまし、水切りする。
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2	
でん粉	小さじ 2/3	⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじんの順に塩・こしょうしながらいため、水を加え煮る。
（水）	450~500mL	
		⑥ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・しょうゆ・もやし・いか・チンゲン菜・ねぎを入れ煮る。
		⑦ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。

※ 給食では、袋入り中華めんを提供しているので、スープのみのレシピです。