

食育だより



「ごはんが米からできる」のは、親にとっては当たり前でも、水田が近くにない児童にとっては学習して学ぶことだとわかりました。

2年生 米のよさを知ろう

こめたろう

食生活学習教材を使用し、「米のよさ」について学習しました。

さしみ、煮魚、焼き魚、煮物、炒め物、シチュー、サラダ、ハンバーグ等々、様々なおかずを提示し、ごはんに合うか、パンに合うかを考えてみました。するとごはんは、どんなおかずにも合いやすいということがわかりました。さらに、おこめのキャラクター『こめたろう』が登場し、おかゆ・もち・せんべい・だんご・赤飯などいろいろなものに変身することを絵カードを使って学びました。この学習は、日本人が昔から食してきた『ごはんを中心とした食生活』のよさを見直すと同時に、食文化としての行事食にも目を向けるよう考えています。



5年生 総合的な学習の時間

5年生は、バケツで稲を育ててきました。昔の人たちが米を育てる中で、余すところなく利用したことも学習しています。収穫した^{もみ}籾から米を取り出す時には、籾殻が飛び散り大変だったようです。3クラス120人で収穫できた米は9合(約1.4kg)足らずで、米を育てることの難しさを学びました。玄米は、家庭用精米器で精米し、ぬかと白米に分けました。ぬかが漬け物に利用されたり、床磨きに利用できたりすることも学んでいます。さらに、『わら』を水でぬらし、たたいて縄にする体験もしました。白米は、担任が教室で炊き、炊飯器から米の炊けるにおいをかぎながら授業を行いました。炊きあがったごはんを、弁当用アルミカップに入れてもらい一口ずつ味わうことができました。「甘くておいしい」「一瞬で終わってしまった」などの感想が児童から聞かれたようです。私が教室に訪問した際も「給食のごはんよりおいしかった」と言っていました。



さらに、5年生では、おむすび作りに挑戦しました。そのおむすびの具は三色の食品群がそろったおむすびを考えました。ごはんの黄色、そして、後は個人個人がいろいろと工夫しました。これをきっかけに自分で“おむすび”ができるようになれば、朝食をおいしく食べる工夫が家でもできますし、自分で自分のことができる一つにもつながりますね。

お米クイズにちょうせん?

家族で挑戦してみましょう。(正解は右面下)

- | | | | | |
|-----|-----------------------|--------|--------|-------|
| ？ 1 | 私たちがふだん食べているお米は？ | A-かおり米 | B-うるち米 | C-もち米 |
| ？ 2 | 稲穂に突る殻付きの種子は？ | A-くるみ | B-もみ | C-むぎ |
| ？ 3 | 精米する前のお米は？ | A-白米 | B-赤米 | C-玄米 |
| ？ 4 | 精米した時に出るものは？ | A-ぬか | B-とぎ汁 | C-こうじ |
| ？ 5 | 1俵(お米の数え方)は何kgラムでしょう？ | A-10 | B-30 | C-60 |

4年生 PTC 活動で豆腐とおからクッキー作りに挑戦！

大豆を育ててきた4年生では、社会科くらしのうつりかわり「古い道具と人々のくらし」の単元で、昔の道具を使って“きなこ”ができることを体験しています。



さらに、大豆は様々な加工品に変身することや、「畑の肉」と呼ばれる赤色の食べ物で、からだをつくる働きがあることも学習しています。

大豆は昔から食べられてきた貴重なたんぱく源で、加工品の豆腐は今も家庭でよく食べられています。その豆腐作りに挑戦しました。

学級役員さんの事前のたび重なる努力の成果もあり、当日はどの班もおいしい豆腐とおからクッキーができあがりしました。豆腐はどのにがりにするかを苦労され、豆腐屋さんからいただいたという秘話も聞きました。クッキーはティーパックの紅茶を使いビニール袋にすべての材料を入れてもみもみした後、アルミ箔の上に広げて、オーブントースターで焼きました。

貴重なクッキーを味見させていただきましたが、本当においしいものでした。役員さんたちの努力に頭がさがります。

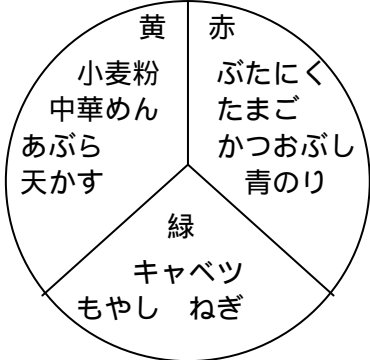


おからクッキー

| | |
|---------------------|--------|
| おから | 100g |
| (ラップせず、レンジで5分加熱した物) | |
| マーガリン | 90g |
| さとう | 90g |
| 薄力粉 | 100g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| 卵 | 1個 |
| パリエッセンス | 少々 |
| 紅茶の葉 | 少々 |
| (ティーパック) | |

6年生 お好み焼きづくりに挑戦

本校では恒例行事となったおたふくソースの方を講師に迎えたお好み焼き作りが、11月末に行われました方から、材料を3色に分けてみようという投げかけには、学習の成果もあり、さっと分けることができましたようです。(左下図のようになります。)



一人分約 800 キロカロリーのお好み焼きの材料・分量

| | | | |
|------|------|-----------|------|
| 生地 | 50cc | 豚バラ肉(三枚肉) | 40g |
| 卵 | 1個 | 中華麺(ひと玉) | 150g |
| キャベツ | 120g | もやし | 30g |
| ねぎ | 3g | 天かす | 10g |
| 削り節 | 2g | 昆布茶 | 1g |
| 青のり粉 | 0.2g | お好みソース | 60g |
| | | 焼きそばソース | 15g |

栄養満点のお好み焼きが自分で作ることができればバッチリですね。

お知らせ： 参観懇談日に生活リズムカレンダーのクラスごとの集計結果をお渡しします。
健康相談がある方は保健室にお立ちよりください。

お米クイズの正解 : ?1-B うるち米 ?2-B もみ ?3-C 玄米 ?4-A ぬか ?5-C 60