



残食Oマン

# 皆実食育だより

平成24年12月



応えんりんご

インフルエンザ，感染性胃腸炎の警報が発令されています。毎日の食事を大切に，手洗い・うがいを欠かさないようにしましょう。

## 1年 すききらいしないでたべよう～3レンジャー～



給食を残してしまうことはないかな？嫌いなものだからといって残していないかな？給食にたずさわる人たちやおうちの人の願いや思いを聞き、「感謝して食べる。」ことを学びました。さらに，給食を食べると体の中で，「あか・き・みどり」の3人のレンジャーが働くことを学びました。「レンジャーが好きな食べものを食べないと，しっかり働けない。」「3レンジャーが力を合わせて働けるように，いろいろなものを食べないといけない。」「好き嫌いをしていたら元気にすごせない。」といったことがわかりました。

学習の後は，5日間の「きゅうしょくがんばりカード」をつけました。3レンジャー(掲示)に見守れながら給食時間をすごす学級もありました。



## 5年 ごはんとみそしる(家庭科)，野外活動での野外炊飯



家庭科の学習で，ごはんとみそしるの調理をしました。ごはんは，まず中の見えるガラス鍋で炊き，ごはんが炊けていく様子を観察しました。2回目はアルミ鍋で炊き，鍋ふたの動きや香りなどをヒントに火加減や時間を考えて炊きました。みそ汁は実を入れる順番を考えて作りしました。大根は包丁を使って皮をむくことに挑戦しました。シェフの技をビデオで振り返り，「包丁を動かすのではなく，大根を動かす。」ことに気をつけました。



家庭科での学習を踏まえ，野外活動ではごはんとき焼きを作りました。「水加減は？」「火加減は？」と考えながら，ごはんを炊きました。すき焼きも，「何から入れればいいのか？火が通りにくいものからだよね。」と確認しながら作りしました。火がつきにくかった班もありましたが，どの班もおいしく作り，完食しました。



## 6年生 家庭科，言語・数理運用科

家庭科の学習で，旬や地場産物を取り入れた献立作りをしました。栄養バランスや味，量などの献立作りのポイントを踏まえ，料理カードを組み合わせることで1食分の献立を考えました。班で見直ししながら，工夫したことなどを加えて発表しました。他の班が考えた献立のよかった点などにも気づくことができました。



続いて，言語・数理運用科「地場産物を使った広島らしい給食を考えよう」を学習中です。調理法や一人分の量，価格など，資料を読み取りながら考えなければなりません。献立を考える難しさを実感しているのではないのでしょうか。

今年度も，この学習で考えた献立を「皆実オリジナル給食」として実施する予定です。

## 食育掲示

11，12月の参観日に見ていただけるように，これまでの食育の取り組みについてと5・6年生が夏休みに取り組んだ「朝ごはんづくり」の掲示をしました。



多くの児童が，「朝ごはんづくり」の掲示を「すごいね。」「おいしそうだね。」と一生懸命見ていました。自分たちもがんばってやってみてみたいと思ったのではないのでしょうか。

この取組は，(財)ひろしまこども夢財団の「つくってみようよ！自分の朝ごはん」へ応募しました。1312名の小学生の応募の中から，6年1組 阿部 友乃さんが優秀賞(17組)に選ばれました。10月28日に行われた「ひろしまフードフェスティバル」で表彰されました。味つけや色取り，調理方法などとても工夫された朝ごはんでした。おめでとうございます。



## 地域と連携した食育

学校で行う食育をさらにすすめていくため、今年度は「地域と連携した食育」に取り組んでいます。

中通り商店街のご協力で、店内に学校給食の献立やレシピ、食育だよりを置いていただいています。地域の方に学校給食や学校での食育について知っていただくという取組です。現在、中通り商店街のはなもとさんにはレシピ、かぎはら屋さんには献立表とレシピ、Bravoさんにはレシピと食育だよりを置いていただいております。



かぎはら屋さんのように

売り場内にレシピ、レジの所に学校給食献立表とレシピを置いていただいています。レジの所では、献立表を見ながら、「懐かしいね。」「子どもたちはこんな給食を食べているんだね。」と会話が弾むと言っていただきました。

## 6年生 オタフク出前授業～お好み焼きづくり～

オタフクソース株式会社の方に来ていただき、お好み焼きづくりに挑戦しました。広島郷土食の一つである「お好み焼き」。栄養や歴史などを交えて、上手に焼くコツを教えてくださいました。一人ずつホットプレートで焼きました。



お好み焼きは、1枚で「赤・黄・緑」の食品をとることができます。



生地を薄く丸くのばして。

うまきひっくり返せるかな。



**クイズの答え** 1. ② 赤い部分は花托 2. 松ぼっくりに似ていて、食べるとりんごの味。だから「パイン（松）」+「アップル（りんご）」でパイナップルとなった。 3. ② メロンは皮に比べ実の成長が速いため、ひび割れる

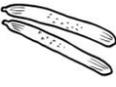
## 第2回学校給食試食会



今年度2回目の学校給食試食会を11月30日（金）に行いました。参加者は18名と少なかったのですが、和気あいあいと楽しく話をしながら進めることができました。

今回は、広島市中央卸売市場中央市場 広印株式会社の内海 知巳様を講師にお迎えして、市場の仕組みや果物について、クイズを交えながら楽しく、わかりやすくお話していただきました。「果物は皮と実の間に栄養があり、一番おいしいから、りんごや梨・柿などは皮ごと食べるのが一番。」「国産のものは農薬の心配はまずない。（今使われている日本の農薬は、雨が降ると分解されて無機物になるそうです。）」「朝の果物は金。」といった話題がありました。

栄養教諭からは、「野菜の摂取」についてお話ししました。「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動：厚生労働省）」では、成人の野菜の摂取量の目標値を1日350g以上（緑黄色野菜120g、その他の野菜（淡色野菜）230g）としています。子どもたちは、1日300g以上（緑黄色野菜100gとその他の野菜（淡色野菜）200g）を目標にしたいものです。実際に目標となる量がどのくらいなのか、量ってみるといいですね。そこで、参加者の方に緑黄色野菜120g とその他の野菜230gを量っていただきました。思ったよりも量があるという感想をお聞きしました。

緑黄色野菜100g		ほうれんそう約3株	その他の野菜（淡色野菜）200g	
トマト約2/3個	ピーマン約3個		きゅうり約2本	もやし約1袋
				
にんじん約1/3本	かぼちゃ約1/10個	ブロッコリー約1/4個	たまねぎ約1個	キャベツ約1/5個
				
			小かぶ約2個	だいこん約1/5本
				

1種類の野菜でとるのは大変ですから、いろいろな野菜を組み合わせさせて食べましょう。加熱することによりかさが減って、たくさん食べられます。鍋物や煮込み料理にすると、野菜がたっぷりとれますね。また、汁ごと食べられるため水溶性ビタミン類が効果的に摂取できます。



果物クイズにチャレンジ！！～内海さんのお話から～

1. いちごの実ってどこのこと？

- ①赤い部分
- ②白い粒
- ③緑の部分



2. パイナップルの名前の由来は？



3. メロンの網目は？

- ①模様
- ②ひび割れ
- ③食べごろのサイン

