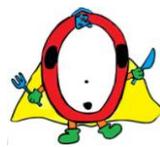


# 皆実食育だより

平成24年5月



残食のマン

だんだんと日中の気温が高くなってきました。水分補給などをしょうずにおこない、熱中症を予防しましょう。

## 地場産物の日

給食では、広島県内で作られた地場産物を、できるだけ取り入れるように努めています。その中で、特に取り上げたいものを「地場産物の日」として、地場産物のよさなどを指導しています。地場産物の日には「じばちゃん」が登場します。5月は、17日（木）にウイナーと野菜のソテーの「グリーンアスパラガス」を、23日（水）に広島カレーライスの「たまねぎ」を紹介するためにじばちゃんと一緒に教室をまわりました。1年生からも「あっ。じばちゃんだ。」という声が返ってきました。もう覚えてくれているのだなと思いました。

ご家庭でも、買い物のときに、「広島県産」という文字を、意識していただけるとよいと思います。



じばちゃん

## 1年生「手洗い指導」

5月11日（金）2校時に、広島市保健所の職員の方に来ていただき、手洗いについての学習をしました。

手は、きれいに見えても、ばい菌がついています。

どんなところにばい菌が残りやすいか、色塗りをして確認しました。

手を洗う前、水だけで洗ったとき、石けんを使って洗ったときの手の細菌を培養したものをを見せていただきました。残った細菌の数の違いに驚き、「だから、石けんを使っていないに手を洗わなければならないんだ。」と気づくことができました。

その後、しょうずな手の洗い方を練習しました。本校の給食時間には「手洗いの歌」をかけて、石けんでしっかり手洗いをするようにしています。外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などきちんと手を洗う習慣を身につけて欲しいです。



## 5, 6年生家庭科

家庭科では調理実習が始まっています。

5年生は、「ゆでる」調理を学んでいます。ゆで卵を作ったり、青菜をゆでたりしました。

ゆで卵は、ゆでるだけでなく、沸騰後のゆで時間を変え、黄身のかたまり具合の違いを学びました。また、卵は水から入れることも学びました。

自分好みのかたさが体感できたようです。

野菜のゆで方では、水からゆでるものと湯からゆでるものがあります。

根を食べる野菜は水からゆでます。葉を食べる野菜は湯からゆでます。

これらの学習を生かして、「ゆで野菜のサラダゆで卵ぞえ」の実習を計画しています。



6年生は、「朝食を考えよう」の学習です。忙しい朝に短時間でできる調理として「炒める」ことを学んでいます。一人ずつ、小松菜を短時間に手早く炒める実習をしました。次は、複数の材料を炒める実習です。何から炒めていけばいいか考えなければならないですね。

## 給食の献立から

25日（金）は、愛媛県の郷土料理を取り入れた給食でした。

「じゃこてん」は、いわしとスケトウダラのすり身に、卵、塩、小麦粉を混ぜ、一口大の大きさにして油で揚げました。

「すまし汁」には松山揚げを使いました。うまみが出て、おいしいすまし汁になりました。



①魚のすり身と塩、卵、小麦粉を混ぜ合わせます。



②一口大の大きさにしながら油に入れていきます。



③温度を確認して油から引き上げます。

## お礼とお願い

1年生の保護者の皆様には、食に関する実態調査にご協力いただき、ありがとうございました。食育を進めていく上での大切な資料とさせていただきます。続きまして、6年生の保護者の皆様に、アンケート調査をお願いしております。広島県教育委員会から依頼されたものですが、こちらも食育を推進していく上での大切な資料となります。年3回実施されるものの第1回目です。ご協力をお願いします。