



残食〇マン

皆実食育だより

平成24年9月



応えんリンゴ

長い夏休みが終わり、授業とともに給食も再開しました。夏休み中には食に関する様々な取組をしました。その様子をお知らせします。

親子料理教室 7月27日（金）

給食の献立から、「広島カレーライス」と「野菜ソテー」と作りました。家庭科室で材料を切った後、給食室へ行き、大きな釜で調理をしました。材料を切るときにそえる手は「ねこの手（指先を丸めて）」と気をつけながら、たくさんの野菜を切りました。



説明を聞く目は真剣そのものです。



ねこの手。ねこの手。



低学年の様子を見守っています。

いよいよ給食室へ。普段は入ることのできない部屋ということで、興味津々。目をキラキラさせて調理に取組んでいました。やけどをしないように注意しながら、子どもたちも保護者の方々も全員が釜の中の材料をかきまぜました。野菜をいためながら、「給食の先生は、もっとたくさんの量をつくるんだよね。たいへんだよね。」と話したり、30分以上かかるカレーウ作りをしながら、「今日はみんなで順番に混ぜているけど、給食の先生は一人ですずっと混ぜてるんだよね。」とつぶやいたりしていました。給食調理員の先生方のたいへんさや思いを感じることができるよい経験となったようです。9月からの給食時間の時に、体験したことや感じたことを学級の友達にぜひ伝えてほしいと思います。

～児童の感想から～

- 給食室は普段見られないから、貴重な体験になりました。野菜を切ったり、炒めたりして楽しかったです。
- 給食の先生の仕事はたいへんだった。これからも給食を大切に食べたい。
- たいへんだったけど、自分で作ったからおいしかった。

～保護者の感想から～

親子ともども、貴重な体験をさせていただきました。とても暑い給食室で毎日給食を作ってくさる調理員の方々に感謝です。



南保健センター、皆実小学校、翠町小学校、大河小学校の共催で「わくわく健康教室」が行われました。21日の食事編では、保護者の方には、保健センターの栄養士と保健師からの食事についてのお話を聞いていただきました。その間に子どもたちは、各校の給食調理員と栄養職員・栄養教諭の指導のもと、調理室で実習をしました。献立は、「おにぎり・豆腐ハンバーグ・ラタトゥイユ・ひろしまっこ汁」でした。7～8人のグループで18人分の料理を作りました。違う学校の友だちとも協力しておいしい料理を作ることを目標にがんばりました。できあがった料理を保護者の方と一緒に食べました。「おいしくできたね。」とっていただき、子どもたちもうれしかったようです。「いろいろな料理ができて、楽しかったです。」「おいしくでてうれしかったです。家でもまた作りたいです。」といった子どもたちの感想がありました。



みんなで協力してがんばりました。



ハンバーグは焼けてるかな？



アツアツのごはんでおにぎり作り

23日は運動編でした。(有)アフィリエイトサポート 健康運動指導士の横山有里先生を講師にお迎えして、親子で楽しく運動をしました。親子で手をつないでの柔軟運動や大きなトランプを使ったゲーム、柔らかい紙を使ってする足の指の運動、柔らかいボールを使ったキャッチボールなど、楽しく体を動かすことを教えていただきました。体育館の中は暑く、大人は少しバテ気味でしたが、子どもたちは元気に走り回っていました。「親子で一緒に体を動かすことがないので、このような機会があってよかった。」「楽しく体を動かすことができた。」といった感想をいただきました。



トランプの表を裏にするチームと裏を表にするチームの対抗戦



横山先生に楽しく教えていただきました。



親子でキャッチボール！

「朝食づくりにチャレンジ！」～つくってみようよ！自分の朝ごはん～

５・６年生は夏休み中に５日間の朝食づくり（つくってみようよ！自分の朝ごはん）にチャレンジしました。作った朝食の写真やイラストに自分の感想を書き、家族の方からのコメントをいただきました。

朝食について学習したことを生かし、家庭科の調理実習で作った料理を取り入れたり、初めて作る料理にチャレンジしたりと、どれもとてもおいしそうなお朝食でした。早起きをしてがんばった様子もうかがえます。



家庭科で習ったゆで卵を使ったので、復習できた。（５年男子）



広島産の物を買って物で探してメニューを考えました。広島菜と音戸ちりめんチーズはいいにも相性ピッタリでした。（６年女子）



朝ごはんは、朝早く起きて作らなきゃいけないから、たいへんだと思います。毎日作るのもたいへんです。（５年女子）



いつもより、少したいへんでした。お父さんの分も作れたし、「おいしい」と言ってくれたのでうれしかったです。（６年女子）



ズッキーニを使って料理するのは初めてだったから、わくわくした。（５年女子）



家庭科で勉強した通りにやると短い時間で簡単においしくできました。思ったよりも上手にできてよかったです。（６年男子）

また、家族の方のコメントから、一緒に調理したり、子どもたちが一人でがんばる姿を見守ってくださっている様子が伝わってきました。

～【家族からほめてあげたい所など】より～

- ・ 買い物にも一緒に行ってごはん食に合いそうなメニューを考えました。品数もいつもより多く、豪華な朝ごはんになりました。
- ・ 和食の献立は副菜を考えるのが難しかったようです。給食でおいしかったのをヒントに、キャベツのゆかりあえを作ったところは感心しました。
- ・ 親の目から見て包丁づかいが危なくてヒヤヒヤしましたが、「自分でやる！」と言い切ってよくがんばりました。
- ・ 自分たちで作ったみそを使い、豚汁に挑戦！家族みんなから「うまいじゃん」とほめられ食欲もアップ！！時間がかかり大変でしたが、本人は満足感でいっぱいでした。日頃より、台所に立ちたがるので、時間があれば楽しく一緒に作りたいです。
- ・ 苦手な野菜もオムレツの中に混ぜ込んで、自ら食べられるように工夫することができてよかったと思います。
- ・ いろいろやってみて、気づいて、おいしく食べて、楽しんで作っています。「次はこうしよう！」と考えて作ることは大事だと思います。

家族の方の協力があってこそできる取組です。ご協力に感謝するとともに、あらためて、学校で食育を進めていくためには、家庭の協力が不可欠であることを感じました。ありがとうございました。

「先生方も食を学びます。」～職員食育研修～



学校における食に関する指導の中心となるのは「学校給食」です。給食指導を行う先生方も給食のことを学ぶため、給食室での職員研修（調理体験）を行いました。

【メニュー】

おにぎり・焼きそば・ちくわの二色揚げ・きゅうりのゆかりあえ



調理の前に、献立作成や衛生管理について栄養教諭がお話しました。



野菜は3回ていねいに洗います。



洗った野菜は包丁や機械を使って切ります。

ちくわの二色揚げ



天ぷらの衣を作ります。卵の取り扱いには注意が必要です。

きゅうりの ゆかりあえ



切ったきゅうりをゆめます。温度確認をします。

焼きそば



材料を炒めていきます。うまく混ざらない…。



水で冷まします。ここでも温度確認します。

調理員の先生の息ピッタリの作業に、「オ～ッ！」と歓声が上がりました。さすがです！



フライヤーを使って揚げます。きちんと揚げているか中心温度を確認します。



水気をきって、赤じそ粉と和えます。特に衛生面の注意が必要なところです。



できあがったら、釜から食缶につぎわけます。



使ったら、後片付け。これが大変なんです。

～先生方の感想～

- ・ 実際に体験してみるとみないのとでは大違いで、給食がどのように作られているのか、大変さや工夫、衛生面で気をつけていることがわかりました。子どもたちに伝えることが大切だと思いました。
- ・ 衛生面、段取りなどすべてのことで感動しました。感謝して食べることを子どもたちにも指導していきたいです。