

皆実食育だより

平成23年5月



栄養教諭日記：給食が始まって約1ヶ月、「今日の給食時間にどうして“じばちゃん”来なかったの？」とキャラクターの登場を心待ちにしている1年生。地場産物の“じばちゃん”の登場で地場産物に興味広がるよう願っています。

食中毒のニュースは、心を痛めるものでした。広島市の食育だよりでも食中毒にならないための3原則をお伝えしました。本校では、25日(水)に1年生が保健所の職員の方を招いて手洗いの仕方について学ぶ予定です。



家庭科では、調理実習が始まりました。給食当番同様、爪を切ることや手洗いなど日頃から衛生面に気を付ける習慣が身につくとよいと思います。

2年生食育授業 「野菜と友だちになろう」



事前調査では、給食に登場する野菜32品目のうち「10品目以上嫌い」と答えた児童が約30%でした。

野菜の効用は、野菜に含まれるビタミン、ミネラル(カルシウム・鉄・カリウムなど)などの栄養素の働きです。また、食物せんいが豊富に含まれることで、生活習慣病の予防にもなります。目標量は1日350gです。今回の学習や生活科の野菜を育てる学習を通して野菜に興味をもち、家庭での野菜摂取の向上につながればと考えています。嫌いな野菜としょうずにつきあうためには、家庭でのお手伝いも重要です。

給食のにんじんの皮むきに挑戦!!

好きな野菜

とうもろこし・えだまめ
かぼちゃ・にんじん
ブロッコリー・きゅうり
ミニトマト・もやし



嫌いな野菜

ゴーヤ・かぶ
なす・パセリ
ピーマン・ニラ
はくさい

〔野菜が好きな理由〕 甘い。おいしい。シャキシャキしている。

〔嫌いな理由〕 苦い。味が無い。見ただけでいや。

野菜をおいしく食べる工夫

ゴーヤやピーマン：わたやたねの部分に苦みがあるので、しっかり取り除きます。

かぶや白菜：そのものの甘さを生かし、蒸したりだしをよくきかせたりします。

ニラやパセリ：小さくきざんで、ぎょうざの具として用いたり天ぷら衣の中に入れてたりします。彩りもきれいです。

なす：焼くことでうまみ成分のグルタミン酸が増えます。

絵本の紹介

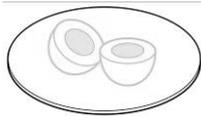
幼児絵本シリーズ「やさいのおなか」(きうちかつ 作・絵)は、とても興味深い絵本でした。野菜の切り口の絵から野菜をあてるものです。「これ なあに」と言われて出てくる絵、ご家庭でも野菜の切り口を見て楽しみながら野菜料理に挑戦してみてくださいはいかがですか。



5年生家庭科実習

家庭科では調理実習が始まっています。

5年生では、ゆで卵を作ったり、青菜をゆでたりしています。



ゆで卵は、ゆでるだけでなく、加熱時間で黄身のかたまり方が違うことを学びました。沸騰後4分・8分・12分で卵を取り出し、黄身のかたまり具合の違いを知りました。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。

根を食べる野菜

葉を食べる野菜



朝食メニューの一品に！

		新たまねぎの甘さ体感しよう
<材料>	1人分	<作り方>
たまねぎ	1/2個 100g	①たまねぎは4等分に輪切りにした後、もとの形にもどし、ラップでくるむ。その時塩を軽くふる。
塩		②電子レンジ700Wで約7分～10分加熱する。
A	<ul style="list-style-type: none"> ポン酢 かつおぶし 	③たまねぎをやけどしないように取り出し、味付けする。
B	<ul style="list-style-type: none"> バター チーズ こしょう 	*和風が好きな方はA、洋風が好きな方はBでお試してください。
		A ポン酢とかつお節をふる。
		B バターで4等分したたまねぎにさっと焼き色をつけ、好みでこしょうをふり、とろけるチーズをおく。

お知らせ

給食試食会に申し込みいただきありがとうございました。申し込まれた方全員、ご参加いただけます。