

皆実食育だより

平成23年6月



栄養教諭日記

6年生の担任から、給食のごはんが残っていると“もったいない”という声がよく聞かれ、しっかり食べてくれるという話を聞き、感謝の気持ちで育っていることをうれしく思います。



食育月間

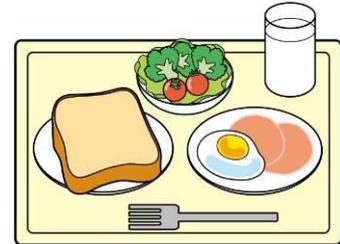
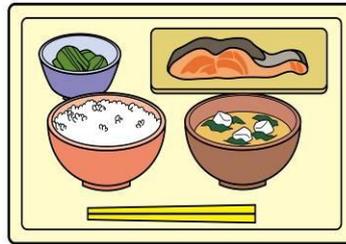


今月は食育月間です。朝食の必要性を中心に生活リズムを整えることの大切さについて考えます。学校朝会では、朝ごはんが「脳のエネルギー源となること」「夜中にさがった体温をあげて活動しやすくしてくれること」「排便を促してくれること」などについて話しました。

また、主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんの紹介もしました。

昨年度の実態調査では、朝食に

野菜を食べている割合が約半数でした。野菜をしっかり取る習慣をつけ、生活習慣病の予防につなげたいですね。



1年生 たまねぎの皮むきに挑戦



2年生に案内されての学校探検では、給食室の探検もしました。「給食を作るときにどんなことが大変ですか?」「何時から給食をつくっているのですか?」などの質問がありました。日々の調理員の大変さを体感すること、食品に興味を持つことをねらいに、たまねぎの皮むきに挑戦しました。これをきっかけに家での食事の手伝いにも積極的にかかわり、いろいろな食品に興味をもってほしいと思います。



4年生 大豆の植え付け



農政課の職員のご指導のもと、大豆の植え付けを行いました。昔から食べられてきた大豆、日本人の食卓には欠かせない存在です。しかし、今は輸入品に頼らないと、大豆の加工品はできない現状があります。

大豆を育てていく過程で、さまざまなことを学習してほしいと思います。

6年生 理科

「食物は体内でどのように変化するのだろうか」という学習では、「しっかりかむ」という食に関するねらいを達成できることから、担任と栄養教諭のチームティーチング形式で授業を行いました。ヨウ素液を使った実験で、ごはんにはでんぷんがあることを確認しました。



| | |
|-------|---|
| 食育の実験 | ごはんを 5 回かんだ時の状態と 30 回かんだ時の状態を比較しどのように変化するか？ |
| 実験の結果 | 口の中の様子：みずみずしい。だ液が出た。飲み込みやすい。トトロ口味 ：甘くなった。味が出た。 |

| | |
|-------|---|
| 理科の実験 | あらかじめヨウ素液を入れたでん粉液（青紫色）を 2 本用意し、1 本には自分のだ液を入れ、口の中の状態にするため 37 度くらいにあたためる。 |
| 実験の結果 | でん粉液のみ : 青紫色 でんぷん液+だ液：無色・透明 |

試験管の中のでんぷんは、だ液によって糖にかわったことを学びました。実験の中でわかったことに『どうしてかまないといけないかようやくわかった。』という感想がありました。しっかりかんで、だ液を出すことは消化を助ける第一歩です。

試食会

6月1日、2日に学校給食試食会を行いました。1日目は学校給食の献立作成のポイントを中心に話をしました。2日目は、農林水産振興センターの職員の方と食農コーディネーターの方をお招きし、



「地場産物をもっと食卓に！」という思いで行いました。2日目の“ひろしまそだち”の小松菜を使った料理の試作と試食はとても好評でした。『もっと地場産物に目を向けたい』『小松菜が簡単に利用できるものだとわかったのもっと利用したい』などの感想をいただきました。学校給食にも地場産物としてほうれんそう以上に使う頻度が増している小松菜です。ご家庭でもしっかりご利用いただければうれしいです。



かんたん小松菜レシピ(4人分) お鍋一つとザルがあればできます。

| | |
|-----------|-------------------|
| 小松菜 1 袋 | ①小松菜を 2~3 cm に切る。 |
| ベーコン 4 枚 | ②ベーコンを短冊切りにする |
| 塩・こしょう 少々 | ③お湯を沸騰させ①と②を入れ火が通 |
| しょうゆ 少々 | ったらザルにうちあげ、調味する。 |

| | |
|--------------|-------|
| 小松菜栄養価 | |
| カルシウム | 170mg |
| 鉄 | 2.8mg |
| ビタミンC | 39mg |
| ほうれん草栄養価 | |
| カルシウム | 49mg |
| 鉄 | 2.0mg |
| ビタミンC | 35mg |
| *いずれも 100g 中 | |

*おしらせ：参観日には保健室で健康相談を行っております。お立ちよりください。