



食育だより

平成23年5月11日
荒川区立尾久宮前小学校
校長 伊藤 英夫
栄養教諭 鈴木 恵理



若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。

新学期が始まってから、一ヶ月がたちました。子どもたちは元気に学校生活を送っています。

しかし季節の変わり目で、それまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったりします。

疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて元気に登校しましょう。

給食もりもりおいしいよ

4月11日から1年生の給食が始まりました。

全員机を班に並べ替えかえます。給食当番は白衣を着て配膳をします。配膳が終わると白衣を脱いでたたんで袋にしまします。当番以外の児童は並んで給食を受け取り、自分の席までこぼさないように運びます。みんなそろって「いただきます」「ごちそうさま」をします。片付けも班で協力してやっています。

給食の時間は栄養バランスのとれた献立を、毎日おいしくそしてしっかり食べてもらうことはもちろんですが、食事前の手洗い、食器の運搬、盛りつけ、配膳、そして会食のひとつひとつが子どもたちにとって大切な勉強にもつながります。

給食室に戻ってくる食缶が空になっていると調理員さんたちはとてもうれしいそうです。「明日もおいしい給食を作ろう」と思うそうです。

体験学習

1・2年生は、13日(金)はグリーンピース、31日(火)は空豆のさやむきをします。

グリーンピース

初夏の味覚です。

冷凍や缶詰で1年中でまわっていますが、サヤからだしてそのままゆでたグリーンピースは、さわやかな色と香りです。



そら豆

空に向かってさやをつけるので「空豆」とか、形が蚕かいに似ているので「蚕豆」とか言われています。

「サヤ」からだと固くなり、おいしさも逃げていくので、ゆでる直前にむきましょう。



次回に児童の様子と感想を掲載します。

4月28日に5・6年生が「宮前みそ」を作りました。

「大豆と麴と塩」でつくります。大豆を給食室で柔らかくゆでてもらい、冷めないうちに25分程、手でつぶしました。はじめのうちは拳でたたいたりしていましたが、一粒一粒指先で確実につぶしました。次に麴を細かくし、塩をまぜます。麴のにおいにみんなびっくりです。その中につぶした大豆を混ぜあわせます。空気を抜きながらテニスボール位に丸め、みそ玉を作ります。さらに空気が抜けるように、みそ玉をたたきつけるように入れ物に入れていきます。

4～5ヶ月位寝かすとできあがります。どんなみそが出来上がるのか楽しみです。
5年生も6年生も、家庭科の調理実習で「宮前みそ」を使い、みそ汁を作ります。

①ゆで大豆をつぶします。

②麴と塩を混ぜます



③麴と豆混ぜ合わせます。

④みそ玉を作り、たたきつけるように入れ物にいれます。



⑤できあがり



児童の感想(疑問や調べてみたいことなど)

- ・麴を初めて知りました。麴は何でできているのか不思議です。
- ・なぜ、みそになる前はあんなに臭いのだろう。
- ・できあがった時は白っぽいのに、何で茶色になるんだろう。
- ・日本では、大豆があまりとれないのに何でみそを作っているのかなとおもいました。
- ・なぜ、作りたては臭いのに、置いておくとみそのにおいになるのだろう。
- ・みそは、大豆と麴と塩で作られていることがわかった。