

食育だより

幸町小学校 給食室

幸町小学校で、5月、6月、7月に行われた食育授業を紹介します。低学年は、野菜に触れる体験をしたり、高学年は、給食で使われている食品会社の方に来ていただき、食べ物の勉強をしました。授業中は、みんな興味津々でした。授業の様子をお知らせします。

★ 5年生 「わかめパワ-のひみつについて探ろう」 ★



給食でも購入しているわかめの会社「リケン」の方に来ていただきました。当日は、本物のわかめを岩手県から持ってきてくれました。

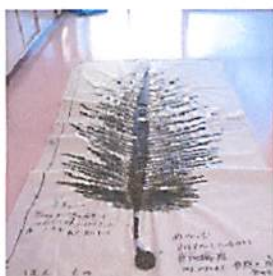
長さは、2メートル15センチ！！

わかめには、めかぶ・茎・葉の部分があることがわかりました。実際に触ることもできました。

真剣な表情です



お店で売っているわかめは、きれいな緑色ですが、本物のわかめは茶色です。実験をして変色をする瞬間を観察します。わかめをお湯につけることで、きれいな緑色になりました。



本物のわかめを模造紙に貼り、全学に、見てもらいました。

給食では、勉強したわかめの佃煮や丸ごとわかめのスープにして食べました。

★ 2年生が作ったピーマンとなすを食べました ★



その日の給食（ナポリタン）でいただきました。

★ 5年生 東京ガス エコクッキング ★



東京ガスの方に来ていただき、できるだけ生ごみを出さない調理（エコクッキング）を教えてくださいました。調理に使う水やガスも無駄にしないように注意します。

初めての調理実習は、みんな真剣です。



丁寧に玉ねぎの皮をむき、切っていきます。包丁を握るときは、みんな緊張の面持ち・・・

みんな協力しながら、作業を進めます。

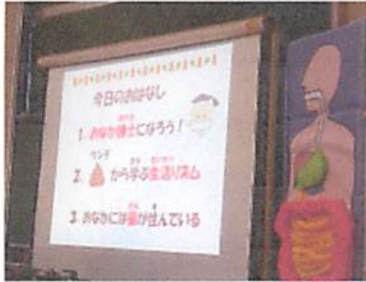


あっという間に、おいしいカラフルスープが出来上がりました。「家でも作ってみる！」との声もきかれました。ぜひ、挑戦してくださいね。

★ 2年生 早寝・早起き・朝うんち おなか元気教室 ★

給食でもおなじみのヤクルト販売株式会社の方に来ていただき、「おなか元気教室」を行いました。

テーマは、
「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」



私たちの小腸は約6メートル！6人のお友達が小腸の模型を持って長さを実感しました。その後、大腸とも背比べ。大腸は、約1,5メートル。あまりの長さに、みんなびっくりです。



健康な生活を送るには、規則正しい生活が大事であることがわかりました。代表のお友達がこれからの目標を発表してくれました。



授業の後は、ワークシートで復習です。「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち！」もうすぐ夏休みです。規則正しい生活を心がけましょう。



★ 千葉県産の食材を使った献立 ★



6月19日の給食の献立は、ひじきごはん、牛乳、あじフライ、人参ドレッシングあえ、メロンでした。千葉県で獲れた米・ひじき・あじ人参・小松菜・メロンを使用しました。毎日飲む牛乳も、千葉県産です。給食では、地産地消（千葉県で獲れたものを千葉県で消費しよう！）を推進しています。

★ 3年生 とうもろこし皮むき体験 ★



7月9日に給食でゆでとうもろこしを味わいました。3年生のお友達が、140本のとうもろこしの皮をむきました。そして、実際にとうもろこしや、花がついている実物の様子を観察しました。とうもろこしの茎には雄花と雌花の2つの花があることがわかりましたね。



自分たちでむいたとうもろこしは、「とってもおいしい」「甘い」と大好評でした。食に興味を持つよい機会となりました。

他にも、つばさ学級でグリーンピースのさやむき、2年生でそら豆のさやむき行いました。そして、その日の給食で食べて旬の味を楽しみました。

もうすぐ楽しい夏休みに入ります。夏の暑さに負けないように、生活のリズムをくずさないためにも、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を心がけましょう。