

かていか しょくいく かんれん ～家庭科に食育を関連させて～



島本町公立学校給食会 発行:第二小学校栄養教諭

なつ やさしい なつ よろこぶ 夏野菜で夏バテ予防!



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱を取ってくれる働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。

先日の給食時間・・・

新メニュー「鶏肉と野菜の揚げ煮」が、出た時のこと。

「うわ、なすや。」「なす苦手～。」という声があちらこちらから聞こえてきました。「いただきます」のあいさつをして、食べ始めると、「あれ? 食べられるわ。」「なんかあまい。」とつぶやきながらおいしく食べられた人も多かったようです。

油で揚げたなすやかぼちゃ、鶏肉、赤ピーマンと三度豆を甘辛く味をつけただし汁で、煮含めた献立でした。野菜は油で揚げると食感が変わり、口当たりがまるやかになって食べやすくなるものがあります。なすは特に油と相性が良いので、苦手な人も食べられたのかもしれないね。

おはなし給食

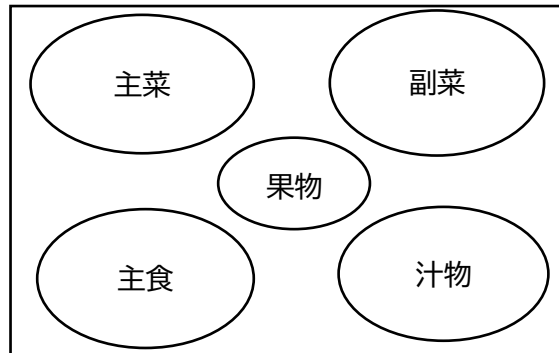
お話を聞いて、食べる勇気が出たよ!
という声も聞こえてきました。



給食の献立や食材に合わせて、給食時間におはなし給食を実施しています。感染予防のため、前を向いてほとんど話をせず、給食を食べている中、知っている先生たちの声で読まれたおはなしに、児童は興味津々でした。

6年生 家庭科「朝食から健康な一日の生活を」の中で、食育と関連させた授業を実施しました。

① めあて 朝食をレベルアップさせ、学校生活をパワーアップさせよう。



朝ごはんレベル

- レベル0・・・食べていない
- レベル1・・・主食のみ
- レベル2・・・主食+おかず1品
- レベル3・・・主食+おかず2品
- レベル3・・・主食+おかず2品
- レベル4・・・主食、主菜、副菜、汁物
- レベル5・・・主食、主菜、副菜、汁物、果物

今朝食べた朝食を、主食・主菜・副菜・汁物・果物に分け、レベルを確認。そこからレベルアップさせた朝食を考えました。とはいえ、朝から5品全てそろえることは大変です。どうすれば簡単にレベルアップさせられるかということも考えました。

児童のふりかえり

- ・どの料理が主食や主菜かということを知っていたら、バランスが取れるから考えてごはんを作ればよいと思う。
- ・主食だけじゃなくて、主菜や副菜などのおかずも入れて、なおかつ、短時間でとれるもの(汁物など)も入れて大人数で作ったり、晩ごはんの残りなどを使ったりしていく。
- ・主食の中に、主菜や副菜になるようなものを入れるようにする。
- ・スープの中に、野菜とか、卵をたくさん入れると簡単にレベルアップできる!

② めあて レシピを見て調理ができるようになろう。



調理実習はできませんが、食材や器具を自分で見て、班で意見を出し合いながら、考えました。

- ◆にんじんのうす切りってどこからどう切る?
- ◆大きじ、小さじのはかり方は?
- ◆しょうゆ大きじ1/2ってどうやってはかる?
- ◆ひとつまみと少々ってどっちが多い?
- ◆中火ってどれくらい?
- ◆炒めるときってさいばし?木べら?