

きゅうしょくだより 5月

大清水小学校



そら豆のさやむき

5月13日(水)、1年生の授業で、そら豆についてのお話やクイズのあと、その日の給食で使う6学年分のそら豆のさやむきをしてもらいました。

観察、スケッチの時間では、さやの内側が「ふわふわしている」「ふかふかでベッドみたい」といっている人もいました。



これは事前に担任の先生に「そらめくんのベッド」の本を読み聞かせてもらったためかもしれませんが、いろいろな経験が結びついているのだと思います。

給食の時間には、3年生から「1年生にそら豆むいてくれてありがとうって伝えてください!」という、とてもうれしい言葉ももらいました。

そら豆は苦手な人も多い食材ですが、さやをむくなど関わりを持つことで興味を持ってもらえるように願っています。ご家庭でもぜひ、たくさんのお手伝いをしてもらってください。お手伝いをしてもらうためには保護者の方の時間も労力もあるかもしれませんが、子どもたちはいろいろな刺激を受け、食への興味や関心を育てていき、それがバランス良く食べることや食事のマナーにつながっていきます。

旬の味を味わってみよう!

そら豆は給食ではゆでて出していますが、そら豆特有の匂いと味で「嫌い!」という人も多くいます。そこで、美味しく食べる方法をご紹介します。よかったら作ってみてください。

この他にも天ぷらや他の野菜とかき揚げにしてもおいしいです!

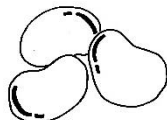
焼きそら豆(作り方)

表面を軽く洗い、さや付きのままオーブントースターで15分くらい焼く。

*表面が黒く焦げても大丈夫。上から触ってやわらかくなっていたら終了。

*焼きたてが一番! 熱いうちにさやから出してすぐに食べましょう。

さやの中で蒸し焼きになったそら豆はとってもおいしいですよ。



学校での食育

学校給食は「教育の一環」として行われます。そして食育は、学校教育活動全体を通して進められていくことがうたわれています。給食や食育活動を通し、子ども達が自分の食や健康について興味・関心をもち、自ら考えて、健康的な食生活を実践できる力を身につけていくことをめざしています。

☆給食の時間

単に食事をするだけでなく、学級のお友達と協力して、もりつけや配膳、後片づけを行います。

「食育の授業時間」として、給食を通して、健康的な食事や、地産地消、食文化などについて学び、教科等での学習も深めていきます。

☆ご家庭でも・・・

食器やはしを並べる、後片づけをするなど、簡単なお手伝いができるといいですね。

また、食卓を囲んでぜひ給食のことも話題にしてみてください。

毎月の献立表にはいろんな情報がつまっています!

おいしかったもの、はじめて食べたものなど、お子さんにきいてみてください。栄養成分表示(エネルギーや塩分など)は、毎月の平均値が、国の定める年齢ごとの目標量に近くなるように、献立を考えて栄養価計算をしています。外食や加工食品などを選ぶときの参考にしてください。

日・曜日	献立名	黄の食品 きーくん	赤の食品 あかどん	緑の食品 みどりん	調味料他	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
		(熱やかになる) 	(血や肉になる) 	(体の調子を整える) 		
1金	ごはん かつおと大豆のごまがらめ ゆで野菜(キャベツ) みそ汁 牛乳	米 麦 てんぷん 油 さとう ごま じゃがいも	かつお 大豆 みそ 油揚げ あさり 牛乳	しょうが もやし たまねぎ 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん さば削り節	651 34.8 24.1 1.9