



かもしょうしょくいく 加茂小食育だより



タブレットで調理の様子を撮影し、振り返り学習に活用しました。



6年生の家庭科で朝ごはんについて学習しました。朝ごはんの役割について学び、いため調理で作れる朝ごはんの1品として3色いため、スクランブルエッグの作り方を学習しました。

主食(黄色の食べ物)、主菜(赤の食べ物)、副菜(緑の食べ物)をそろえることでバランスの良い朝ごはんになります。



3色いため

しょうかい ~レシピ紹介~

スクランブルエッグ

〇材料 (1人分)

- にんじん: 20g (小 1/4本)
- たまねぎ: 20g (小 1/6個)
- ピーマン: 30g (中 1個) ハム: 20g (1枚半)
- 塩: 少々 こしょう: 少々 油: 小さじ1

〇作り方

- ①にんじんは洗って、へたを切り落とす。4cmの輪切りにする。1cmはばに切る。厚さ3mmの短冊切りにする。
- ②ピーマンを洗う。たて半分に切って、へたと種を取り除く。3~5mmのせん切りにする。
- ③たまねぎは皮をむいてたて頭と根を切り落として洗う。たて半分に切って、3~5mmのうす切りにする。
- ④ハムは半分(1枚)に切り、1cmはばの短冊切りにする。
- ⑤フライパンに油をひいて温め、全体にいきわたらせる。(中火)
- ⑥にんじんを少しやわらかくなるまでいため、たまねぎ、ピーマン、ハムを順番に入れていためる。(強火)
- ⑦塩、こしょうを加えてよく混ぜ、火を消す。

〇材料 (1人分)

- たまご: 1個 (50~60g)
- 牛乳: 10ml (小さじ2)
- 油: 5ml (小さじ1)
- 塩: 少々 こしょう: 少々

〇作り方

- ①ボウルにたまごを割り、牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ②油をひいて温めたフライパンに、①のたまごを入れてさいばしでかき混ぜる。好みの固さになったら火を消す。



うちつく お家で作ってみよう!





6月7日～11日までの間、福山大学から栄養教諭の実習生板倉ひより先生が来られました。6年生教室で、魚についての給食指導、かむことについての授業をしていただきました。



めざ ～目指そうカミング 30～

カミング 30 とは「健康のために一日30回かみましょう」という取り組みです。

～よくかんで食べる利点～

- あごがきたえられる
 - ・歯並びがよくなる (虫歯になりにくい)
- 頭がよく働く
 - ・目が覚める ・集中力が高まる
- だ液がよく出る
 - ・飲み込みやすくなる ・ごはんを甘くする
 - ・味がよくわかる ・虫歯の予防になる
- 消化を助ける
- ゆっくり食べられる
 - ・味わって食べられる
 - ・食べすぎを防げる



ひとくち かい
一口30回

しっかりよくかんで食べよう!

さかな えいようそ ～魚の栄養素～



- たんぱく質
 - 体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。
- カルシウム
 - いりこやしらす干し、小さいいわしなど骨ごと食べられる魚には骨を作るもとになるカルシウムがたくさん含まれています。
- 鉄分
 - 魚の血合いには血液を作るもとになる鉄分がたくさん含まれています。
- 体に良い油 (DHA・EPA)
 - 魚に含まれている油 (DHA・EPA) は脳の働きを助けたり、血をサラサラにする働きがあります。



加茂小学校の給食を紹介するホームページ「加茂小ランチルーム」を開設しました。毎日の給食写真や注目献立の調理様子を紹介しています。クロムブックからURLを読み取ってアクセスしてみてください。



加茂小ランチルーム URL