

# 食育通信

2023年(令和5年)6月20日  
福山市立川口東小学校 No.3  
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

かたりあい わらい ひろかる、たのしい しよくたく、 うれしいな

## 始まったよ! 調理実習



今年度は、新型コロナ感染対策を取りながら、家庭科で調理実習をしています。6年生は「いためる調理」に取り組みました。5年生は、6月中に「ゆで野菜サラダ」を実習します。

## いためる調理で朝ごはんを作ろう。

6年生の家庭科では、朝食のおかずとして短時間でできるいためる調理に挑戦します。グループごとに、役割分担を決め、切り方、いためる順番、時間、盛り付けを意識し実習をしました。グループにより調理時間に差はありましたが、児童は実習に意欲的に取り組んでいました。



役割分担の確認。責任感を持って取り組もう!

たまねぎの皮むき。  
どこまでむけばいいかな。



たまねぎをトントンとリズムよく切る。



ピーマンのせん切りは、包丁がすべらないようにしっかり抑えて



火加減を調節しよう。



手早く作ろう。



盛り付けもこだわろう。



いただきます  
ます

## いそどりいたて

【材料】	【分量2人分】	【作り方】
ハム(短冊切り)	2枚	フライパンに油を熱し、
にんじん(短冊切り)	1/4本	火の通りにくい順にいたて、
たまねぎ(うす切り)	1個	しお・こしょうで味付けをする。
ピーマン(せん切り)	2個	
油	大さじ1	
しお	少し	
こしょう	少し	



いたて始めから盛り付けまでかかった時間は、  
グループによって7分から15分と幅がありました。



火加減を調節して  
上手に作り上げる  
ことができました。



チームワークがよかったので  
手早く計画通りにできました。



切り方や順序を確認し、  
自分の担当を一生けん命することが  
できました。



にんじんが少しかたくて、  
味付けのこしょうが多かったため、  
今度は、しっかりいたて  
作りたいたてです。

## 給食室の釜は、いためる調理が苦手?



実は、給食室にある  
大きな釜は、いためものが  
苦手。量に対して火の力が  
弱いので、短時間で炒めること  
ができません。

でも、じっくりいためるのは  
得意。カレーやスープを作る時は、  
時間をかけていためることで、  
食材のあまみやうまみを引き  
出します。



# 「食中毒予防期間中」です。



今年度から

食中毒警報発令なし → **食中毒予防期間**  
(6月から9月まで)に変更

食中毒は、手や食品についた細菌が原因となります。  
食中毒を引き起こさないように、食品の取り扱いに気を付けましょう。

食中毒って何？



食中毒を起こす**細菌が増える**ことで、  
腹痛や下痢などの症状を引き起こす病気

食中毒を防ぐために、教室や給食室では

## 1 つけない

児童は、せっけんを使い、  
ていねいな手洗いをする。

給食当番は、  
仕上げ担当！

清潔な給食着、マスクを持たせてください。  
毎日、清潔なハンカチを持ってこることも必要です。



給食室では

爪ブラシを使用し、爪と  
指の間、ひじまで洗って  
から調理を始めます。



## 2 ふやさない

できあがってから食べ  
始めるまでの時間を  
できるだけ短くする。

ささっと、準備！



給食室では

給食のできあがり時刻は  
11時35分頃。教室で  
は、1時間以内を目安に  
食べ始めます。

## 3 やっつける

教室では、不織布で  
配膳台を使用前後  
に拭きます。

汚れを残さない！



給食室では

細菌を死滅する  
ために専用の温度  
計を使用し、  
**75度1分以上**を  
確認しています。



学校菜園や  
鉢うえて

# 夏野菜が成長しています

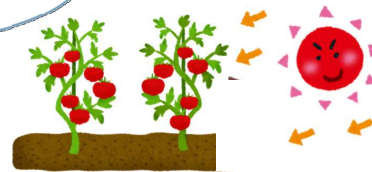
学校では、児童が教科等のねらいに沿って、栽培に取り組んでいます。  
今は、トマトやナス、ピーマン、きゅうり、ゴーヤなどの  
夏野菜が少しずつ成長しています。



うすみどり色の  
ミニトマトがたくさん。  
赤く色づくのはいつかな。  
待ち遠しいな。



夏野菜のひみつを探ろう！



どうして夏野菜は  
**カラフル**なの？



それは、太陽の強い光(紫外線)から  
身を守っているから。

その他に、こんな理由が…

### トマト

どうしてトマトには、  
ゼリーがあるの？

トマトの赤色



鳥などが見つけやすく、実を  
食べて、種を運んでもらうから。



ゼリーは、タネを守るクッション。  
熟した実が地面に落ちても、すぐ芽を  
出さないように守っているから。

ピーマンのみどり色



### きゅうり

どうしてきゅうりには  
イボイボがあるの？

きゅうりと同じで、虫等に食べ  
られないように、葉の間にかくれ  
て身を守っているから。



虫等に食べられないように、  
敵から身を守っているから。

参考: 幼児期からの食育 早わかり図鑑 出版社: 群羊社

給食では、夏野菜が大活躍！



27日(火)あなごときゅうり  
のあえもの



4日(火)かぼちゃ汁  
7日(金)マーボ夏野菜丼  
13日(木)夏野菜カレーライス  
21日(金)ゴーヤチャンプルー



など