

食育通信

2023年(令和5年)7月11日
福山市立川口東小学校 No.4
(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

やってみよう!5年生

初めての調理実習 ゆで野菜サラダ



ゆでたら
どうなる?

やわらかくなって
食べやすくなる。

かさが減って
たくさん食べる
ことができる。

洗う

切る



しっかり、ていねいに!

キャベツは、短ざく切り。
にんじんは、半月切り。

ゆでる

好みのかたさに
なったかな。

ドレッシングを作る



計量スプーンで
量る。

柄を使って、大さじ1杯
を大さじ1/2杯に!

ドレッシングが少しすっぱかった
ので、次に作る時は、酢を少なく
したらいいと思いました。

盛りつける

計画した手順
通りにできました。
包丁はあぶないので、慎重に
あつかいました。

かたい
にんじんを最初に
ゆでたので、思った
通りに、やわらかく
できあがりました。

にんじんは、うすく
切ったのでおいしく
なっていました。
理由は、火がとおり
やすく、やわらかく
なるからです。

いただきます



こんなアイデア盛りつけも・・・

タイトル: 花

タイトル: 顔

にんじんで
花を表現



目: きゅうり
鼻: にんじん
ほほ: ジャがいも

おいしい絵本

スタジオジブリで
映画化された「魔女の宅急便」
と同じ著者



サラダでげんき 著者: 角野栄子 出版社: 福音館書店

主人公のりっちゃん、お母さんが病気になっ
たので、何かできることはないかなと考え、サ
ラダを作ることになりました。

りっちゃんに、いろいろな動物が、サ
ラダを作るアドバイスをしてくれたおかげで、
おいしいサラダができあがります。どんなサ
ラダが出来上がったのでしょうか。

かつお節をいれるといいよ
木登りがうまくなるよ。



とうもろこしをいれるといいよ。
歌がうまくなるよ。

川口東小学校給食室の紹介

今回は、**サラダのひみつ**を紹介します。



ひみつ① 全てゆで野菜

国のマニュアルで「全てゆでる」と決まっています。



生野菜サラダはありません。



ひみつ② 真空で冷却

専用の機械を使って、短時間で衛生的に冷却します。



大きな冷蔵庫に見えます。



90℃



10℃

わずか15分間で

ひみつ③ 手作りドレッシング

ドレッシングは、給食室で作っています。サラダによって分量や材料が変わります。

おいしくなあれ。くるくるくる〜!



ドレッシングの分量を比べてみよう。

	家庭科	給食(基本)
す	大さじ1	大さじ2
サラダ油	大さじ2	大さじ1
しお	小さじ1/4	小さじ1/4
こしょう	すこし	すこし
さとう	すこし	小さじ1/3

すと油の量が反対になっています。

アレンジしてみよう。



○玉ねぎドレッシング

すりおろしたまねぎを大さじ1加える。



○ごまドレッシング

いりごま(またはすりごま)を大さじ1加える。

にがてをちょっとすきに

保護者の方から、

「子どもの好き嫌いが多くて、どうしたらいいですか。」と相談がありました。

子どもが嫌がるのは、

「その食べ物が嫌いなのではなく、食べ慣れていない。」

「その時の気分、味つけが好みではない。」

可能性があります。



おうちでの食事は、子どもたちにとって楽しみの一つだと思います。

例えば、子どもたちが台所の仕事に参加すれば、食べ物に興味をもち、

「にがてなものがすきになる」そんなきっかけになるかもしれません。



川口東小の6年生が苦手な野菜 第2位 なす

ちなみに、第1位は「ゴーヤ」(給食衛生委員会調べ)



どうする「なす」!

幼児期には、から味を感じるようじゃ。



江戸時代には、「はみがきこ」に変身。

ヘタや皮を黒く焼いて粉にしたものを歯にすりこんで使っていました。



から味をやわらげる

→ 多めの油で調理する。



ちょっとすきになりますように。

おすすめレシピ

フライドなす

(材料)

なす 1本
片栗粉 大さじ2
塩水 適量
揚げ油 適量
塩 適量

(作り方)

① なすをスティック状に切る。
② 塩水につける。
③ ナイロン袋に、なすと片栗粉を入れ、全体に粉をまぶす。
④ 170度の油で、2分程度揚げる。
⑤ 塩をふる。



ひまわり2組制作
「たなばたかざり」