

# 食育通信

2023年(令和5年)7月27日  
 福山市立川口東小学校 No.5  
 (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

## 給食室内の暑さ指数は、毎日 **熱中症警戒アラート発令レベル**

そんな、熱闘給食室から夏休み、元気に過ごすための提案

**暑い時 元気のもと 朝ごはん**



暑さのため、子ども達の食欲も少し落ちています。



安全な給食を届けるために、給食室は、暑さと闘い続けます。

暑い時期の朝ごはんに期待できる役割

エネルギー補給だけでなく、**塩分補給** **水分補給** **熱中症予防**



おうちの方には、お子様が毎日元気に過ごすために、朝ごはんの準備と食べるように声かけをお願いします。



## きゅうしょくしつからの挑戦状

夏休みに向けて、学年ごとに給食や食に関する学習内容などを問題にしたワークシートを配ります。おうちの方も、お子様と一緒に挑戦してください。

ワークシートの裏面は、夏休みに食に関して取り組んだことを書くようになっていきます。この通信では、おすすめのレシピを紹介しています。参考にしてください。たくさんの挑戦をお待ちしています。

～挑戦状の内容をちょっとしょうかい～

1ねんせい	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
シルエットクイズ 	シルエットクイズ 	食べているのはどのぶ分? み実? お根? さつまいも 	ごみの分別  生ごみの区分は?	お茶をいれる時に使う道具の名前は? 	黄・赤・みどり何色のグループ?  牛乳

## めざせ3つ星☆☆☆シェフ!

家庭科クラブは、「家庭で、料理とさいほうの手伝いができるようになろう!」を目標に活動しています。1学期のクラブでは、自分達で作りたいものを調べ、調理にチャレンジしました。今回は、家庭科クラブがおすすめレシピを紹介します。夏休みに作ってみませんか。

何を作るか → 作り方を調べよう。

考えよう。

必要な材料は?  
タブレットで調べて確認したよ。

45分間の授業で作って、片付けるためには?  
休憩時間に、道具の準備をしよう。



### レンジでなめらかプリン

カラメルの色を確認しながら、上手に作る事ができました。また、作りたいです。(山本桜子)



【材料(1人分)】 【分量】

A さとう	大さじ1	【作り方】
水	小さじ1	① マグカップにAを入れて混ぜる。
B たまご	1個	500Wのレンジで1分半加熱し、あめ色になるまで、
牛乳	120ml	20秒ずつ加熱を繰り返し、できたら少し冷ます。
さとう	大さじ2	② ボールにBを入れて混ぜ合わせ、茶こしでこしながら
あればバニラエッセンス	数滴	②に注ぐ。泡はスプーンですくっておく。

③ 500Wのレンジ2分30秒加熱し、カップ全体をアルミホイルで包み、余熱で火を通す。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

 電子レンジで、できあがり!

### フライパン de 卵蒸しパン

きれいに丸く作れました。家族が「おいしい。」と言ってくれてうれしかったです。

(5年 津田菜々子)

【材料】 【分量(5個分)】 【作り方】

☆たまご	1個	① ボールに、☆の材料を入れ混ぜる。
☆さとう	25g	② ①にホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
☆牛乳	25g	③ 耐熱容器(湯のみ)にカップを入れ、②の生地を入れる。
☆サラダ油	大さじ1	④ フライパンに2センチほど湯を沸かす。
ホットケーキミックス	75g	⑤ ③の湯のみを入れて、ふたをして
カップ	5個	弱火で15分蒸す。




## たまご焼き



【材料】	【分量】
たまご	3個
さとう	大さじ1
しお	小さじ1/4
油	適量



たまごは、3回に分けて巻きました。  
味付けはあまくしました。  
食感が、やわらかくておいしかったです。(6年 三島玲那)



## たまごサンド



【材料】	【分量】	【作り方】
☆たまご	2個	① ☆で、いり卵を作る。
☆しお	少々	② ①をマヨネーズで
☆こしょう	少々	和える。
☆油	適量	③ 食パンに②をはさむ。
マヨネーズ	大さじ2	④ 食べやすい大きさに
食パン	4枚	切る。

(10枚切り)

いり卵で作ると時間がかからずに  
できます。私は、マヨネーズが好き  
なので、増やして作りました。

(5年 田中彩莉)



## 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」！ 給食室の合戦が、はじまった。



給食では、  
「なす」を  
どうしたのじゃ。

カレーライスの「なすをなくせ」  
大作戦



### 作戦1：とらがり



しま模様に  
むいて、  
味がしみやすく  
そして、うまみを残す！

### 作戦2：トロトロッ



じっくりにこんで、  
トロトロッに！



油でいためて、  
うま味を引き出す！



少し小さめに切る！



仕上げは、  
笑顔で合言葉  
「おいしくなあれ！」



## おいしい絵本

### 14ひきのあさごはん

いわむらかずお さく 出版社: 童心社



おとうさん、おかあさん、おじいさん、おばあさん。  
そして きょうだい10ぴき。ほくらはみんなで、  
14ひき かぞく。

もりのあさ。

はやおき いちばんは おじいさん。

おかあさんがおきて、おばあさんがおきて、こどもたちも  
めを さます。

おねぼうさんは だれ？

顔をあらったら、みんなで朝ごはんの準備です。

どんぐりのこなで  
パン作り！



野いちごつみ！



きのこで  
スープづくり！



## 結果は、「なすをなくせ」大作戦 大、大成功！

カレーライスには、なすの他に、  
トマト、かぼちゃ、オクラが入っ  
ていましたが、休みの人を除くと  
完食でした。

給食室は、暑さによる  
疲れが癒されました。



生産者: 多木陽平さん

川口東小学校のみなさん  
に、新鮮で、おいしいなす  
を届けられるように、がんばっています。

みなさん、食べてください  
いね。