

※ このおたよりでは、食育の取組や学校給食レシピなどを紹介します。

食育だより

# もりもりキッズ Vol.7

2021年(令和3年)12月23日  
福山市立湯田小学校

## 5・6年生 家庭科調理実習

5年生は、日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁作りに挑戦しました。

おうちでは炊飯器を使って炊くと思いますが、学校の調理実習ではガラスなべで炊きました。米がご飯に変化する様子をしっかりと観察することができました。

底の方が少しこげたグループもありましたが、「これがおこげか!」「もちみたいなおいがする～」と米の変化を感じることができました。

みそ汁作りでは、いりこだしをとるところから挑戦しました。包丁の安全な使い方、食材による火の通りやすさなどを考えながら、だしの効いた風味のよいみそ汁を作ることができました。



6年生は、家庭科の学習でこれまでに身につけたことを生かし、1食分の献立を考え調理しました。

タブレットを活用してレシピを調べ、野菜をたっぷり入れたギョウザ、大豆を使ったハンバーグ、さばの水蒸缶を使った大根サラダなど、アイディアいっぱいの料理を考えることができました。栄養バランスを考えていろいろな食材を組み合わせたり、食べやすくするためにどう工夫したらよいかなど事前にたくさん話し合い、本番を迎えました。

グループごとに作るものがちがう中で、時間内に仕上げられるよう協力し合い、楽しみながら調理することができました。



## ホントに健康? 自分のからだ



コロナ禍では、タブレット導入など子どもたちを取り巻く学習環境ががらりと変わりました。それにより、外遊びの機会が減ったことで「肥満」の子どもたちが増えています。肥満が増加する一方で、生活習慣の乱れによる欠食や、過度なダイエット、偏食(小食)による「やせ」の問題も深刻です。

そこで、子どもの身長と体重のバランスを知る目安になるものが「ローレル指数」です。下の表で、自分がどの位置になるかをたしかめてみましょう。

$$\text{ローレル指数} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (cm)}^3 \times 10^7$$

ローレル指数	30 kg	35 kg	40 kg	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg
165 cm	66.8	77.9	89.0	100.2	111.3	122.4	133.6	144.7	155.8
160 cm	73.2	85.4	97.7	109.9	122.1	134.3	146.5	158.7	170.9
155 cm	80.6	94.0	107.4	120.8	134.3	147.7	161.1	174.5	188.0
150 cm	88.9	103.7	118.5	133.3	148.1	163.0	177.8	192.6	207.4
145 cm	98.4	114.8	131.2	147.6	164.0	180.4	196.8	213.2	229.6
140 cm	109.3	127.6	145.8	164.0	182.2	200.4	218.7	236.9	255.1
135 cm	121.9	142.3	162.6	182.9	203.2	223.5	243.9	264.2	284.5
130 cm	136.5	159.3	182.1	204.8	227.6	250.3	273.1	295.9	318.6
125 cm	153.6	179.2	204.8	230.4	256.0	281.6	307.2	332.8	358.4

例) 身長145cmで 体重30kg...やせすぎ判定 / 体重50kg...太りすぎ判定

100より小さい	やせすぎ
100~115	やせ気味
115~145	ふつう
145~160	ふとり気味
160より大きい	ふとりすぎ

やせすぎや太りすぎは、大きな病気にかかるリスクが高まります。



健康な体つくりのためには、

**食事、運動、休養のバランスを整えることが大切です!**

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズムは整っていますか。
- 食事前のおやつ・ジュースを控え、空腹の状態で食事をしていますか。
- 1日1時間程度の外遊びをするなど、活発に運動していますか。

# とくしゅう ぶゆやす ごはんレシピ特集！冬休みにつくってみよう！

おうちでつくって、食べたたら、ゆだっ子ランチルームの  
「わたしのつくレポ！」から写真や感想を投稿してね☆

## にんき きゅうしょく 人気の給食レシピ①

### キムタクごはん

【材料】	【4人分量】	【作り方】
ごはん	4人分	① たくあんは千切りにする。
豚肉（うす切り）	120g	② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
もやし	100g	③ 肉に火が通ったら、もやし、白菜キムチ、たくあんを加えて炒める。
白菜キムチ	120g	④ しょうゆで味をととのえる。
たくあん	100g	※キムチやたくあんは製品によっては味の濃さが違うので、しょうゆを入れる前に味見をしてください。
しょうゆ	小さじ1	⑤ 器にごはんを盛り、④をのせる。
油	適量	

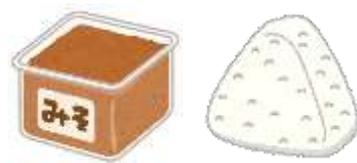
## にんき きゅうしょく 人気の給食レシピ②

### ツナそぼろごはん

【材料】	【4人分量】	【作り方】
ごはん	4人分	① わかめを水に戻す。
たまご	2個	② にんじんをあらみじんにする。
油	適量	③ フライパンに油を熱し、割りほぐしたたまごを入れて、炒りたまごを作り、皿に出しておく。
ツナフレーク（缶）	2缶（140g）	④ フライパンに、ツナフレークとにんじんを入れて炒める。
にんじん	1/4本	⑤ 水を切ったわかめ、枝豆を加え、さらに炒める。
干しわかめ	3g	⑥ 調味料を加え、味をととのえる。
冷凍むき枝豆	40g	⑦ ③の炒りたまごと混ぜ合わせ、器に盛ったごはんのにのせる。
砂糖	大さじ1	
塩	少々	
しょうゆ	小さじ2	

## みそだれ焼きおにぎり

【材料】	【4人分量】	【作り方】
ごはん	4人分	① おにぎりを作る。
油	適量	② 調味料を混ぜて、たれを作る。
（たれ）		③ フライパンに油を熱し、おにぎりの両面を焼く。
みそ	大さじ1と1/2	④ 焼き色がついたら弱火にして、みそだれをつけ、もう一度両面を焼く。
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
すりごま	大さじ1	
水	少々	



## カレーピラフ

【材料】	【4人分量】	【作り方】
米	3合	① 米を洗って炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を加える。
ウィンナー	6本	② ウィンナーを輪切りにする。
ミックスベジタブル	200g	③ 炊飯器に、具材とバター以外の調味料を加え、軽く混ぜ合わせて、炊飯する。
顆粒コンソメ	小さじ2	④ 炊きあがったらバターを加え、さっくり混ぜ合わせて、少し蒸らす。
カレー粉	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
バター	10g	