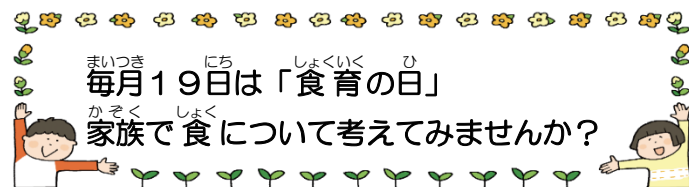




食育だより



第3号 2025年(令和7年)6月17日発行
 福岡市立春日小学校
 栄養教諭



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってじめじめとした季節がやってきました。少し苦手なものもあるかもしれませんが、栄養たっぷりの給食を食べて元気に過ごしてほしいです。

ゆでる料理でおいしさ発見

5年生
家庭科

5年生は家庭科でおいしい食事を自分で準備できるようになることを目標に学習します。今回は調理の基本「ゆでる調理」の「青菜のおひたし」「ゆでいも」に挑戦。ほうれん草やじゃがいもの加熱する前と後の変化、加熱した時間などを観察しながら調理をおこないました。



じゃがいもは煮えているかな？

ほうれん草はかさが減ったよ

じゃがいもが良い茹で加減になった

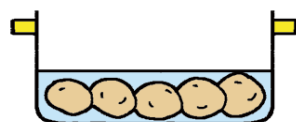
3〜5 cmはどのくらいだろう



うちお家でもやってみたいな

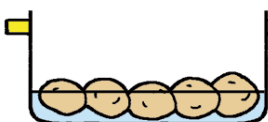
レシピでよくみる用語

かぶるくらい



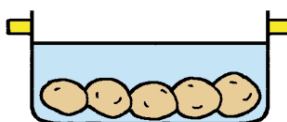
食材が完全に浸る量

ひたひた



食材の上の部分
が少し出る量

たっぷり



食材の高さの
2倍くらいの量

ひとつまみ



親指と人差し指、
中指でつまんだ量

少々



親指と人差し指
でつまんだ量

ぜひ覚えて
おきたいですね

朝食から健康な1日の生活を

6年生
家庭科

6年生は「いためる調理」の「いろどりいため」に挑戦。野菜の切り方や炒める順序、火加減などに気を付けながら調理をおこないました。



切るのは難しいなあ



レシピではどうだったかな？

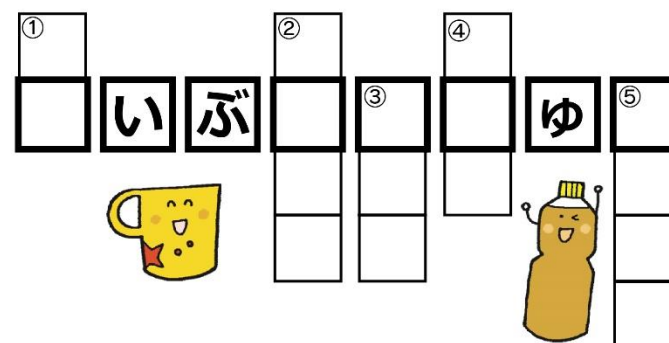


うちひと
お家の人にも
作ってあげたいな



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
 太枠の中に言葉があらわれます。



- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。