

# 食育通信

2023年(令和5年)12月5日  
福山市立川口東小学校 No.9  
(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

ドキドキワクワク!

## 家庭科の調理実習(6年生&5年生)

6年生は、教科書に載っている献立をもとに学級で考えた「オリジナル献立」を  
5年生は、「ごはんのみそ汁」を作りました。

6年生



小学校生活最後の実習。  
教科書に載っている料理で一番食材  
が多いものに挑戦したい。



旬やいろいろり、  
好みも考えて  
食材を決めよう。

献立決定

ベーコン巻き(アスパラガス・じゃがいも・えのきたけ)

じゃがいもの  
皮をむく。



巻く準備は  
O.K.



巻く! 巻く!  
思ったより、難しい



いためる!

いただきます

巻けたよ!



後片付けも任せて!

つまようじがはずれて  
崩れたけど、協力して  
段取りよくできました。

## ベーコンエッグポテト ~ブロッコリーもいっしょに~

材料を切る。



トントントン!  
ねこの手で慎重に。



じゃがいもや  
ブロッコリーを  
ゆでる。ようじを  
使って、かたさを  
確認!



いただきます。



いためる!



じゃがいもやブロッコリーの  
かたさがよく、おいしくでき  
ました。家でも作りたいです。

## ベーコンエッグポテト ~ブロッコリーもいっしょに~

【材料】

じゃがいも  
ベーコン  
たまねぎ  
ブロッコリー  
たまご  
油  
しお  
こしょう

【分量2人分】

1 個  
1 枚  
1/2個  
1/8個  
1 個  
小さじ2  
少々  
少々

【作り方】

- ① 材料を切る。  
じゃがいも…皮をむき、5ミリ厚さのいちょう切り  
たまねぎ…うす切り ブロッコリー…小房に分ける  
ベーコン…1センチ幅
- ② じゃがいもとブロッコリーをゆでる。
- ③ フライパンに油をひいて温め、たまねぎ、ベーコンを  
いためる。
- ④ ゆでたじゃがいもとブロッコリーを加え、しお、こしょうで味を  
ととのえる。
- ⑤ 溶いたたまごを加えて炒める。





## 考えてみよう！

ごはんのみそ汁の作り方を  
学習するのは、なぜだろう？

ずっと食べられて  
いるから。

伝統的な食事・和食

いろいろな食材を  
使えるから。

いろいろな栄養を  
とることができる。

oooooooooooooooooooo

自分で作ることが  
できるように、  
実習をしていこう。

**ごはん** ①米を量って  
洗う。



②水を量って吸水させる。



米が白くなって  
大きくなったよ。



③たく。



火加減を調節。  
沸騰して大きな泡が  
ふたまで届いたら  
強火⇒弱火に。

④むらして、おにぎりに。



- 米をこぼさないように洗いました。
- なべの中で、米と水が動いていることが分かりました。
- なべのふたを開けた時、おいしいにおいがしました。



いただきます。

## みそ汁（大根・油あげ・ねぎ）

①だしを準備する。

②切る。

③にる。

煮干しの頭と  
はらわたとり  
に挑戦。



いただきます。



- 煮干しの頭とはらわたを初めてとりました。
- 大根は、同じ厚さになるように意識して切りました。
- 火がとおりにくい材料から順番に煮て、おいしくできました。



## 川口東小学校給食室のひみつ

今回は、**みそ汁のひみつ**を紹介します。

## ひみつ① いりこだし

使ういりこは、約3キログラム。  
釜に分量の水を入れて、  
約1時間半つけます。



給食室は、毎回いいかおりに  
包まれます。透き通った  
黄金色のだしができます。

## ひみつ② みそ

種類は米みそです。  
1人分のみその量は、9グラム。  
教科書と同じように、だし汁を  
使って、みそをときます。



みその主な材料は、  
大豆・塩・こうじ・水。  
発こう・熟成させて作ります。  
こうじの原料によって、  
米みそ・麦みそ・豆みそ  
に大きく分けられます。

## ひみつ③ 食材

旬や行事にあわせた食材を  
使っています。

5月	新たまねぎのみそ汁
6月	新じゃがいものみそ汁
7月	夏野菜のみそ汁
10月	秋なすのみそ汁
12月	かぼちゃのみそ汁(冬至)



## 苦手な食べ物も一口からチャレンジ！（給食衛生委員会活動）



高学年の委員が、給食時間に低学年の  
教室で、苦手な食べ物を克服する方法や  
食べる理由を伝え、自分達と同じように  
一口からチャレンジしようと呼びかけま  
した。その後、一口チャレンジをする低  
学年の姿が見られました。