

食育通信

かたりあいわらいひろかる、たのしいしょくたく、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、「ごはんとみそ汁」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、
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



巻けたよ！



いただきます



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！
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】 【分量2人分】 【作り方】

- | | | |
|--------|------|---|
| じゃがいも | 1個 | 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 |
| ベーコン | 1枚 | たまねぎ…うす切り ブロッコリー…小房に分ける |
| たまねぎ | 1/2個 | ベーコン…1センチ幅 |
| ブロッコリー | 1/8個 | ② じゃがいもとブロッコリーをゆでる。 |
| たまご | 1個 | 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。 |
| 油 | 小さじ2 | 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。 |
| しお | 少々 | ⑤ 溶いたたまごを加えて炒める。 |
| こしょう | 少々 | |

5年生 ごはんとみそ汁

考えてみよう！



ごはんと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ことができる。

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。



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。



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。