

食育通信

2024年(令和6年)7月25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
みなさんにメッセージ!

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 元気のもと 朝ごはん

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**



夏休み、きゅうしょくしつからの挑戦状

ちょうせんじょう



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。
夏休み中、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
ます。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しょうかい～

1ねんせい

シルエットクイズ



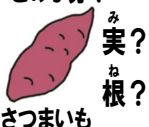
2年生

シルエットクイズ



3年生

食べているのは
どのぶ分?



4年生

ごみの分別



5年生

お茶をいれる時
に使う道具の
名前は?



6年生

黄・赤・みどり
何色のグループ?



2024年7月26日～8月11日

パリ2024 オリンピック開催

オリンピックが開催される **フランス** について紹介します。

フランス



- 国土は、日本の約1.5倍。
- アルプス山脈があり、大西洋や地中海に面している。
- 酪農がさかんである。

知りたい! フランスのたべもの

カマンベールチーズ

カマンベール村で作られた
白カビのチーズ。



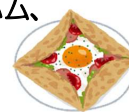
キッシュロレーヌ

生クリーム、卵、チーズが
入ったパイ。



そば粉のガレット

そば粉で作るクレープの
ようなもの。卵やハム、
チーズ入りが定番。



ラタトゥイユ

オリーブオイルでトマト、
にんにく、なすなどを炒め
て煮る料理。



カヌレ



修道院で生まれたおかし。
カリッとこうばしく、
中はもっちり。

タルトタタン

りんごのタルトを作る時に、
失敗して生まれたおかし。



クロワッサン・クロケット(クリームコロッケ)・エクレール(エクレア)なども有名です。



給食では、ラタトゥイユをイメージした、**夏野菜のトマト煮** が登場しました。

鶏肉・たまねぎ・かぼちゃ・なすをトマトと一緒に煮込み、仕上げにえだまめを加えま
した。



やってみよう!5年生 ゆでる調理をしよう。

はじめての調理実習

ゆでたら
どうなる?

やわらかくなって
食べやすくなる。

かさが減って
たくさん食べる
ことができる。

準備



まずは、全員で作業を確認!

皮むき



じゃがいもの皮をむく。
食べやすい大きさに切る。

ゆでる

じゃがいもは、水から。
小松菜・オクラは、沸とうした湯から。



冷ます

小松菜とオクラは、
冷ましてから切る。



竹ぐしを
使って、じゃが
いものやわらかさ
を確認。



盛りつける



じゃがいもは
しお味で。



オクラと小松菜は、
おひたしに。かつお節
としょうゆで味つけ。

いただきます



片付け

最後まで、しっかりと。



汚れ、
水滴を残さないよ。



洗った道具は、
ふきんでいねいに
ふいたよ。

じゃがいもは、
竹ぐしをさして
やわらかさを
確認したので、
ちょどいい食感
でした。

じゃがいもを
切る時、小さすぎ
ると、くずれる
ことが分かったので、
次は、大きく切ろう
と思いました。

ゆでる調理は、
加熱時間が、
大切なことが
分かりました。

みんなで、
協力して作る
ことができ、
とてもよっ
たです。

出番がたくさん
あって、大変だっ
たけれど、楽しく
おいしく作るこ
うができました。

オクラと小松菜の
おひたしが、簡単
で、とてもおいし
かったので、家で
作りたいと思
いました。

きゅうしょくで「ゴーヤ」をいただきます。

毎年、「ゴーヤ」と聞くだけで、子どもたちの反応は、



給食で一番にがて!

にがいから食べる
のは、無理!



このような状況ですが、ゴーヤを使った「ゴーヤみそ」は、かくれた人気メニューです。ゴーヤの苦みをやわらげ食べやすくするために、給食室では様々な工夫をしています。

① 白いわたを
しっかりとる。

② 塩と砂糖を
まぶして放置。
その後、ギュッとしぼる。



ゴーヤみその作り方			
【材料】			
豚ミンチ	100g	みそ	大さじ3
ゴーヤ(わたをとる)	1本	さとう	大さじ3
にんにく(みじん切り)	1かけ	酒	大さじ1
白ごま	大さじ1	みりん	大さじ1
油	適宜	水	大さじ1

【作り方】

- ① わたをとってうす切りにしたゴーヤに、分量外のしお、さとうをまぶして放置後、ギュッとしぼる。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りがでてきたら、豚ミンチを加えて炒める。
- ③ ①のゴーヤを加えて炒め、合わせた A を加えて煮て、最後に白ごまをふる。

