

食育通信

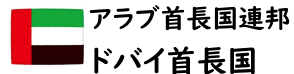
かたりあい わらい ひろ かる、たのしい しよくたく、 うれしいな

2024年(令和6年)11月29日
福山市立川口東小学校 No.9
(文責)栄養教諭 黒川夕美

ゲームに挑戦！校内ウォークラリー

児童会執行部が「お互いに思いやりを持ち、もっと仲良くなろう」というねらいで企画し、6年生は12種類のゲームを運営しました。5年生は、1年生から4年生のリーダーとなり、班ごとに協同してゲームに挑戦しました。今回は、ゲームとつながりがあるたべものを紹介します。

紙コップタワー



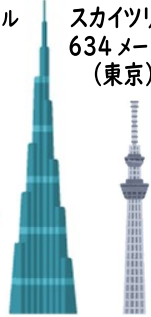
アラブ首長国連邦

ドバイ首長国

タワー 世界一高いタワー(ビル)
ブルジュ・ハリファを建築した国。

823メートル

スカイツリー
634メートル
(東京)



ボールドーナツ (ルカイマツ)

まんまるドーナツに、あまいシロップやごまをつけていただきます。生地には、さわやかな風味がするスパイスが混ざっているドバイのスイーツ。

まずは1段目！



何段になったかな？

ゆっくり、
落ち着いて！



フラフーフリレー



オーストラリア

フラフーフ

フラフーフが生まれるきっかけとなった国。



サクサクのパイ生地に、牛肉やたまねぎなどの野菜がギュッとつまっています。

ミートパイ

とてもよく
食べられている
国民食。



頭を下げて！



足を上げて！

新聞のり



日本 横浜市

新聞 1870年、日本で最初に、横浜市にあった新聞社が、毎日新聞を印刷し、配布。



サンマーメン

豚肉や白菜などを入れた野菜炒めにスープを加え、とろみをつけてラーメンをのせた横浜のめん料理。



11月の給食にでました。サンマは入っていません。



6年生からやり方の説明。

1/4枚に折った新聞紙の上に、何人立てるかな？



ピンポン玉運びリレー



イギリス **ピンポン**

ピンポン(卓球)がうまれた国。



ローストビーフ



味付けは塩とこしょう、肉汁を煮つめて作るグレイビーソースだけです。イギリスには、日曜日は家族そろってローストビーフを楽しむ「サンデーロースト」という風習があります。



慎重に、スタート！



高さをそろえて進んでいくよ！



さつまいもがおいしい季節

11月に入り、給食ではさつまいもを主役にした料理がでています。地域で作られたものや、青果業者さんが料理にあったおすすめの種類を使用しています。

○鶏さつま（鶏肉とさつまいの甘辛煮）
徳島県産 なんと金時 ホクホク！

○さつまいもの米粉シチュー
箕島町産 紅はるか あまい！

○大学いも
千葉県産 シルクスイート なめらか！

猛暑だったので
毎日水やりを
しっかりしました。
大きくおいしく
育ちました。



生産者 多木陽平さん

使ういもの量

71g 1人分

人気メニュー 大学いも



①皮をむく。



②洗う。



③切る。



あくで、指先はまっ黒！
手は、ベタベタに！

大量のさつまいもでした。ふ～。

④揚げる。

⑤タレを作る。

⑥和える。



つぶさないように！
そっと！

いただきます

あまい！ おいしい！ 最高！



給食室のこぼれ話

※絵とは関係ありません。



大学いものタレに
酢が入るのは
なぜだろう？



さっぱりするから。
他に理由があるのかな？

調べた結果、タレが固まらずにトロトロ
したままで、いもにからまりやすく、
くっつかないからでした。
給食室は、学び続けています。

フライパンで作る！揚げない大学いも

【作り方】

【材料】

さつまいも 1本 (250g)
油 大さじ3
黒ごま 適量
〈タレ〉
みりん 大さじ2
さとう 大さじ2
しょうゆ 大さじ1/2
酢 小さじ1/2



- ①さつまいもを一口大に切り、水に10分さらす。
- ②①をラップし、600W で3分間レンジにかけて、水気をふきとる。
- ③フライパンに中火で油を熱し、②をくるくる回しながら焼く。
- ④③を取り出し、フライパンの油をふきとる。タレの材料を入れて中火でかき混ぜながら熱す。
- ⑤とろみが出てきたら、さつまいもを加えてからめ、黒ごまをふる。

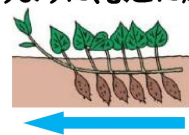
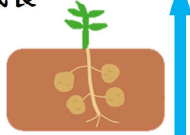
さつまいも と じゃがいも を比べてみよう。

おなじ

- ・いものなかま ・でんぶんやビタミンCがたくさんある。
- ・食べられる。 ・土の中にできる。

ほかにも、ちがいが
あるかな？

ちがう

	さつまいも	じゃがいも
生まれ	メキシコ	南米アンデス地方
好む気候	あつい気候 30度ぐらい	すずしい気候 17度から22度ぐらい
成長	土にはうように、よこに成長 	たてに成長 
食べる部分	根 まわりに細い根（ひげ）があります。	くき まわりに根はありません。
貯ぞう温度	3度から5度	13度から15度