



しよく いく 食育だより



No.4 2024年(令和6年)12月 道上小学校 栄養教諭 古屋 佑希実

間もなく冬休みがやってきます。みなさんは、どんな2学期を過ごすことができましたか。学校では、食について学ぶ機会がたくさんありました。振り返ってみましょう。

1年生「今日の給食について知ろう！」

1年生は、給食の時間に今日の給食にこめられた意味や、給食の先生がどんな様子で給食を作っているかについて学びました。



きつね丼の卵は約450個！
殻が入らないように1つ1つ割ります



ハヤシライスのレストランは手づくりです。
バターと小麦粉を20分以上炒めます。



栄養教諭

どさんこ汁は、北海道の郷土料理です。日本には各地に昔から受け継がれる料理があることを知ってほしいです。

1つ1つていねいに衣をつけて、ししゃもを揚げています。やけどをしないように、気を付けています。

きょうもきのうもたいへんだとおもうけど、つくってくれてほんとうにありがとうございます。



きょうのおしるが1ばんおいしかったです。

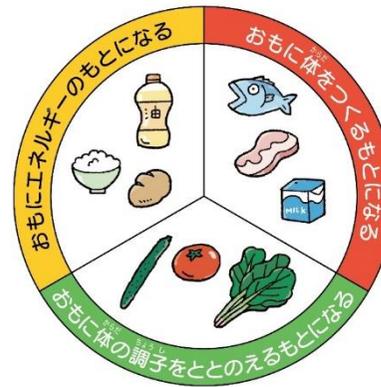
たまごなどがとてもおいことをしれて、たのしかったです。



給食の先生

3年生 学活「体を大切にしよう」

3年生は、自分の体を大切にするための食事のとり方について学習しました。



3つの食品のグループ

食べものの働きは「おもにエネルギーのもとになる」「おもに体をつくるもとになる」「おもに体の調子を整えるもとになる」の3つに分けられます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。

給食もうちの人もみんなの体のことを考えて、献立を立てています。

どんな食べ方をしたらよいのだろう

苦手なものでまずは、1口食べるようにしたい。

家でも学校でも、できるだけ残さず食べるようにする。

赤・黄・緑のなかでも、その食べ物にしかない栄養があるから、いろいろなものを食べたい。

最初に減らす量を少なくする。

作ってくれている人に感謝したい。

Merry Christmas



メリークリスマス!



12月18日はクリスマス献立でした。どの学年の児童も、ケーキとから揚げを心待ちにしていました。



保護者の方へ



給食着のボタンが無くなっていたり、ポケットがほつれていたりする児童がいます。冬休みの間に、点検し修繕をお願いします。また、日数分のマスク入れておくなど、マスク忘れのないよう準備をお願いします。



ねんせい かていか た げんき はん しる
5年生 家庭科 「食べて元気!ご飯とみそ汁」

5年生は、日本の伝統的な食事である、「ご飯」と「みそ汁」の調理実習をしました。吸水前後の米やごはんが炊ける様子を観察したり、実の切り方やだしの取り方を学習したりしました。



 **あたま 頭**とはらわたをとりのぞきます。



いりこの良い香りがしてきたよ。

 **20分以上水につけた後、火にかけます。**



火の通りにくいものから煮る。



もう少しみそ入れたいなあ…。

 **味見**をして、みその量を調節します。



汁の実^{じゆ}は自分たちで選びました

いただきます。



ご飯^{ごはん}がやわらかかったので、もう少し火加減^{ひかげん}を調整すればよかった。

いりこのだしの香^{かお}りがしておいしかったです。

ねんせい かていか きょう しょくじ
6年生 家庭科 「まかせてね 今日の食事」

6年生は、ごはんと汁物にあう主菜を自分たちで考え、調理しました。栄養バランスはもちろん、食べる人の好みや旬に気を付けて献立を立てていました。

洗う・切る おおきさをそろえて切る。



1cm幅はこのくらい…



下ゆでをする

ほうれんそうは沸騰したお湯から。じゃがいもやさつまいもは水から。



炒める

ひかげん 火加減はちょうどいいかな。



完成!

量が少なかったから、倍の分量で作ればよかったです。



家でもおうちの人に作ってみたいです。

じゃがいもでもおいしかったから、今度は旬のさつまいもを使ってみみたいです。

5年生も6年生も、調理に慣れていない人、「家でもやっているから得意だよ!」という人とさまざまでしたが、自分で仕事を見つけて協力していました。授業で習ったことを生かして、冬休みにぜひお家でも調理をしてみましょう。