

食育だより 11月

川口市立前川小学校 令和4年11月18日(金)

毎月19日は
食育の日!

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きい日も多いです。健康を守るために必要な体力と免疫力をつけるためにも、朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べましょう。そして、食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。

みどり学級 食育授業「オンデマンド給食室探検！」

いつも廊下から見えている給食室は、一部分、普段見ることのできない部屋や、カレーがができるまでの様子をビデオで探検しました。授業日は、就学時健診のため給食が無く、給食室で使っている、大きなボールやヘラ、しゃもじ、じゃがいもを潰すマッシャー等、実物に触れてみて、実際の大きさや重さを体験しました。一生懸命メモを取りながら、話を聞く姿もあり、給食室をより身近に感じる、よい機会になりました。



かま
釜を混ぜるヘラ
120cmほどの長さ

6年生 家庭科 給食の献立を考えよう!

家庭科で今まで学んできたことを生かし、1食分の給食献立を考えました。栄養バランスをはじめ、旬や季節感、彩り、好み、予算、つかえる食器や調理器具、食物アレルギー等、給食ならではの視点もふまえて、様々な工夫された給食献立ができあがりました。「旬の食材たっぷり」「和食献立」「冬にぴったり」「あったか献立」「ビタミンたっぷり」「長生きするぞ！」等々、できあがった献立は、各クラスで投票を行いました。上位5つの献立(2組は同率5位が多数あったため、上位4献立)は、自分の献立のアピールポイント等を伝えるプレゼン動画を撮り、後日、校長先生や6年生担任、家庭科担当、栄養士で、各クラス1つの献立を選び、1~3月の給食で実際に登場します!

★各クラスで、選ばれた献立の皆さんです★



どの献立が給食に登場するか楽しみですね!

5年生 調理実習「みそ汁」

家庭科の調理実習で、煮干しから出汁をとる本格的なみそ汁を作りました。30分水に漬けた煮干しをひと煮立ちさせると、家庭科室中が出汁のよい香りに包まれました。調理の手順をタブレットで確認しながら、豆腐と油揚げを包丁で切り、煮立てたら、味噌を入れ仕上げました。家庭科は、学んだことを日常で生かしてこそその教科です。本格的な出汁取りをしなくとも、美味しいみそ汁が作れる時代です。ぜひ、おうちでも、みそ汁づくりにチャレンジして欲しいと思います。



11月24日 良い日本食の日



11月24日は、「良い日本食」との語呂合わせから、「和食の日」です。和食とは「ごはん」、お味噌汁などの「汁物」、焼き魚や野菜の煮物などの「おかず」に「お漬物」を組み合わせた食事です。2013年に「和食」が日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でも注目されました。特にみそ汁は、日本ならではの「味噌」「だし」を使い、どんな具を入れても美味しく出来上がるという良いところがたくさんあります。

川口産野菜が給食に登場しました

18日の給食で使用した野菜の一部は、JA川口から納品されました。川口市産の「大根27kg」「白菜7kg」、さいたま市産の「こまつな8kg」が、美味しい「大根クリームシチュー」になりました。



知りたいレシピを募集します！（11月21日～30日）



新校舎1階、給食室入口に、10日間限定で給食室ポストを設置します。給食の中で、知りたいレシピをメモ用紙等を書いて入れてください。リクエスト頂いたレシピは、12月の食育だよりや給食室掲示板などで配布予定です。冬休みなどに、ぜひ親子で作ってみてください！（加工品のコロッケ等、お知らせが難しいものもありますが御了承ください）

★知りたいレシピ
★クラス&名前