



川口市立前川小学校 令和5年10月19日(木)

朝夕は、冷え込む日も多くなってきました。日中との気温差で体調を崩しやすい時季です。栄養と休養をしっかりと、健康管理に気をつけていきたいですね。また、実りの多いこの季節は、お米や果物などの美味しい食べ物がたくさん出回ります。ぜひ、秋の味覚をたくさん味わいましょう！

## 5年生 東京ガス出前授業 ～エコ・クッキング～

9月27日、28日、の2日間にわたり、東京ガスから講師の方5名、埼玉県のリバサポ担当の方1名をお招きして、各クラス2時間の授業を行いました。講義だけではなく、実際に「カラフル野菜スープ」の調理も行い、人参の皮をむかずに使ったり、水を汚さないよう、洗い桶に溜めた水に少量の食器用洗剤を入れて片づけを行ったりと、エコを意識して、子供たちも活動しました。



～ リバサポとは？～

埼玉県は川幅日本一で知られる荒川を有しています。また、県全体に占める河川面積の割合も全国2位。「SAITAMA リバーサポーターズ(通称:リバサポ)」は県民、団体、企業が一体となって、未来に向けて河川環境を守り、育み、「川の恵」に感謝しながらSDGsの実現を目指す取組を行っています。今回は、東京ガスとコラボして、川をきれいに保つために私たちにできることをお話していただきました。



埼玉県マスコット「コバトン」

### ～ 私たちができる、環境にやさしい食生活 ～

#### ★買い物編

- 旬のものを選ぶ！
- 近くでとれたものを選ぶ！

おんしつまいばい しゅうかく 温室栽培や収穫された食材を運ぶ時のエネルギーを抑えることができるよ



コバトン



↑カラフル野菜スープ

#### ★調理編

- 食材を皮ごと使用したり、ヘタは小さく切り落とし無駄なく使おう！
- ボウル等に溜めた水で食材を洗った後に、流水ですすぐようにしよう！
- 鍋やフライパンの底が濡れていたら、拭いてから、火にかけよう！
- 火加減は、鍋の底からはみ出さない強さにし、茹でるときはふたをしよう！

なべ そこの 鍋の底が濡れていると、その水を蒸発させる分のエネルギーが必要になってしまうよ

#### ★食事編

- 残さず食べよう！

#### ★片づけ編

- 洗いおけを使おう！
- 鍋やお皿の油汚れは、拭きとろう！
- 生ごみはできるだけ、水気を切ってから捨てよう！

せつすい はいすい よご 節水と排水を汚さない工夫をすることで生活排水による河川の汚染を少なくすることができるよ  
みず 水をふくんでいると、ごみを燃やすときにエネルギーが多く必要になってしまうよ



エコクッキングの生ごみ→

# 6年生家庭科 調理実習「野菜のベーコン巻き」



今までに学習した「煮る」「焼く」を使って、野菜のベーコン巻きを作りました。にんじんは水から、オクラは沸騰したお湯から茹でて、エリンギはちょうどよい大きさに切って、ベーコンを巻いて焼きました。「にんじんが甘くておいしい〜！」「最高においしいです！」など、自分たちで作った料理は、格別だったようです。



家で作るときは、野菜の下茹でを電子レンジで行うと、より手軽にできます。また、家にある他の

野菜で作っても良いですね。なかなか忙しいと、親子でゆっくり調理を楽しむ時間をとるとは難しいですが、ぜひ、学習したことを御家庭で実践できる機会を作っていただけると幸いです。

## 6年生献立作成～クラス内で献立を見合いました～

食育だより9月号でお知らせしました、6年生による「給食の献立を考えよう」の途中経過を報告いたします。1人1人考えた献立を、お互いに見合っ、投票を行い、各クラス代表の献立が選ばれました。牛乳を豆乳に変更し、アレルギーに配慮した献立や、埼玉県の地場産物や郷土料理にこだわった献立、インド料理を工夫してアレンジした献立などなど…魅力的な献立がたくさんありました。選ばれた献立は、紙だけでは伝わらない、献立作成の意図や熱い思いをプレゼン動画に。それを元に、校長先生をはじめ、6年担任、家庭科専科、栄養教諭で各クラス1つの献立に決定します。



★各クラスで、選ばれた献立の皆さんです★

6-1

6-2

6-3

6-4

※3&4組は投票の結果、3位の献立が2つありました。

いつもは食べる側の子供たち。1食分の献立を考える経験を通して、栄養バランスの大切さや難しさ、色々な気づきがあったようです。大人になるにつれ、自分で食事を用意する機会も増えていくと思います。その時に、自分の健康や、一緒に食事をする相手のことを思って、献立を考えられたら素敵ですね。



## 給食レシピ紹介 ウィナーの香味揚げ

### 【材料】

- ・ウィナー…10本分
- ★薄力粉… 大さじ3
- ★水 …… 大さじ2
- ★ごま(黒)… 小さじ2
- ・揚げ油… 適量

### 【作り方】

- ① ★の材料を混ぜ、衣をつくる。
- ② ウィナーに①の衣をつける。
- ③ 170℃程度の油で揚げて、完成！

いつものウィナーに、ひと手間加えて、ごまの香ばしい味付けがおいしいです！  
校長先生の一押しメニューです♪



学校HPで食育だより(カラー版)が見られます！