

# ぱくぱくもぐもぐいただきます

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」



瀬戸市立東山小学校

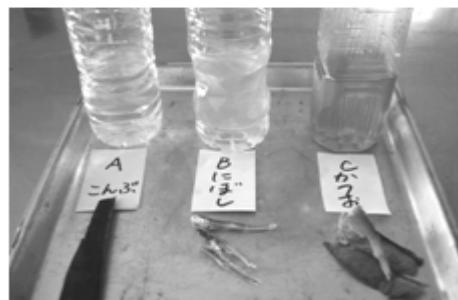
H24. 12. 7

## ～ 食の授業紹介 ～



### 5年 家庭「おいしいね。毎日の食事」

ごはんのみそ汁の調理実習を前に、みそ汁には欠かせない“だし”について学習しました。だしの入ったみそ汁とだしの入っていないみそ汁を飲み比べ、だしの必要性を確認しました。その後、代表的な「こんぶ」「にぼし」「かつおぶし」でとっただしを飲み比べました。にぼしのだしの下処理もしました。天然のだしの味を子どもの頃から味わいたいですね。



どんなあじかな？  
色やにおいも違うね。



にぼしの頭と内臓を取るんだね。  
おいしいみそ汁になるといいな。

### 4年 「愛知県の農産物について知ろう」

愛知県の生産が1位の農作物や瀬戸で生産され給食で使用されている農作物について紹介しました。その後、当日の給食で使用されている愛知県産の農作物を考えました。毎日6～7食品が愛知県産です。

当日の給食で使用された愛知県産のキャベツでゆかり和えを作ったり、大根の煮物を試食したりしました。愛知県産だと思えばおいしく感じます。まさに地産地消ですね。



キャベツとゆかりを  
袋にいれてまぜたら  
できあがり！



愛知県産の大根は  
おいしいね。

### 3年 国語「すがたをかえる大豆」

乾燥大豆から水に浸すだけでふやけて大きくやわらかくなる事を観察しました。その後、ミキサーをかけ加熱した物を豆乳とおからになるところを実演しました。豆乳から豆腐ができることも紹介しました。国語で学習した大豆が、目の前で簡単にすがたを変えていくことに驚いていました。大豆や大豆製品がより身近な食品になったのではないのでしょうか。



豆乳、おから、豆乳から作った豆腐を試飲・試食しました。



### ～ 食まるファイブあらわれる ～

12月3日の朝会に食まるファイブが登場し、11月の合計の食べ残し量を発表してくれました。2学期に入りずいぶん食べ残しが減ってきてはいるものの、まだかなりの量が残っています。

りきまる（主食）：61kg（約おにぎり508個分）  
にくまる（主菜）：17kg（われものバケツ 約9杯分）  
ほねまる（牛乳・乳製品）：701本（牛乳びんを積み上げると電信柱約9本分）  
べじまる（副菜）：144kg（約高学年小学生5人分）  
フルーツまる（果物）：0kg



### ～ 給食試食会の参加ありがとうございました ～

11月15日の給食試食会は、50名の保護者のみなさんにお越しいただきました。お忙しい中多くの方にご参加いただきありがとうございました。

「東山小学校の給食の様子」をお話しました。さらに「給食で使用しているかつおだしと化学調味料のだしの飲み比べ」をしていただきました。手軽な化学調味料を使ってしまいがちですが、子どものころから化学調味料の味に慣れてしまうと、味覚が育ちません。おいしいだしで調理すると調味料が少なくても素材の味が引き立ちます。少し時間のある時でよいので、だしをとってみませんか？

～ご意見・ご感想より～

「だしが驚くほど違いがあり、家でもだしをとろうと思った。」

「残さず食べられるように指導してほしい。家でも残さないようにいってほしい。」

「人気メニューレシピが知りたい。」 など。