

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 26 年 7 月 18 日
栄養教諭 足立愛美

一学期も今日で終わりです。夏休み中、ぜひお子さんにも料理のお手伝いをさせてあげてください。野菜の皮をむく、材料を切る、炒める…どんなことでも構いません。子どもたちにとって新しい発見、経験の場となり、子どもたちの食の世界が広がっていきます。どうぞ素敵な夏をお過ごしください。

とうもろこしの皮むき (2 年生)

7 月 2 日、1 時間目に 2 年生がとうもろこしの皮むきをしました。この日に使ったのは、東久留米でとれたとうもろこしでした。特に、本校のある文京区では農地を目にすることがないため、子どもたちにとって、東京都内でも野菜がとれるということは、想像が付きにくいのかもしれません。しかし自分たちの住む東京でとれたとうもろこしだと知り、親しみをもった子どももいるようです。

250 本のとうもろこしも、2 年生がむくとあっという間です。皮むきしたとうもろこしは、すぐに給食室でゆでて、給食で味わいました。

—2 年生が書いた学習シートより—


○とうもろこしの かわの いろが むけば むくほど うすくなって きました。

○とうきょうで とれるなんて びっくりしました。

○とうもろこしの ひげは みに へばりついていて とるのが たいへんでした。

○とうもろこしを むいているとき、とうもろこしの しんせんあ まい においがして おいしそうだった。

○みんなに おいしく たべてもらいたいです。



ところで、とうもろこしには、興味深い「ひみつ」があります。2 年生にも一部は紹介しましたが、ご家庭でもぜひ話題にさせていただきたいと思います。

- *クイズ () に入る言葉はどれでしょう？* (答えは右下)
- とうもろこしのひげの数は、とうもろこしの () と同じである。 ①実の粒の数 ②皮の枚数 ③年齢
 - とうもろこしを横に切ったときの、断面に並んだ粒の数は、() である。①偶数 ②3 の倍数 ③5 の倍数
 - 日本は、とうもろこしの () が世界一である。 ①生産量 ②消費量 ③輸入量

鶴ヶ島市の野菜を 給食に使いました

6 月に 3 年生が、農業体験で埼玉県鶴ヶ島市にお世話になりました。少人数のグループに分かれて畑におじゃまし、生産者の方のお話を聞いたこと、実際に農作業に参加したことで、野菜への興味、関心が高まったようです。

そこで今回、鶴ヶ島市の方にご協力いただき、鶴ヶ島市の新鮮な野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、とうもろこし)を、7 月 16 日の給食に使いました。3 年生にとっては、作りの見える野菜、おいしさは格別です。今後もこのつながりを大切にしていきたいと考えています。



今月の給食から

7 月 10 日(木)
【ごはん、なめたけ、さけのレモンしょうゆかけ、こまつなのあえもの、じゃがいもとわかめのみそ汁】

夏は 1 年で一番 子どもの食欲が落ちる時季だと感じています (大人も食欲の減退する時季ですね)。栄養バランスに配慮して給食を作っても、子どもたちが食べてくれなくては意味がありません。そこで暑い時季は特に、食べやすさや、食が進むようなメニューの組み合わせに気を付けています。

この日のなめたけは、給食に初めて登場するメニューでした。子どもたちも、配膳台の上のなめたけが入ったボウルを恐る恐るのぞきます。なめたけを配る給食当番に「少なくして！」と願う子もいます。でも、一口食べると…「おいしい！」願った通り、ごはんをよく食べてくれました。なめたけは、人気メニューの仲間入りを果たしたようです。



給食食材の産地

- 7 月 10 日(木)
- 米 (青森) じゃがいも (静岡) にんじん (千葉)
 - 長ねぎ (茨城) キャベツ (長野) もやし (群馬)
 - えのきたけ (新潟) 小松菜 (東京) レモン (高知) 鮭 (チリ)

給食のレシピを紹介します

瓶詰めのイメージが強いですが、手軽に作れます。
〈なめたけ〉(中学年 1 人分 g)
えのきたけ 20 しょうゆ 4 みりん 3.5
三温糖 0.5 水 5 だし昆布 0.3

- 昆布でだしをとる。えのきたけは 3 cm の長さに切る。
- だしに調味料を加え、煮立たせたところに、えのきたけを加える。
- えのきたけのかさが減り、とろみが出るまで煮る。

とうもろこしクイズの答え
1① 2① 3③ (平成 25 年実績)