

しょくいく インフォメーション

6月号
平成30年6月1日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

割烹教室

5月26日(土)学校公開の日に学区で割烹料理屋をされている山野栄三郎さんにご協力いただき、6年生が『和食名人になろう!』という課題で、食育の授業を行いました。

はじめに、和食の特徴について栄養教諭の話聞き、5節句と行事食について山野さんから説明を伺いました。



【山野栄三郎さん】

桃の節句

端午の節句

菊の節句

七夕の節句

行事食

だし試飲

かつお節削り体験

後半は、昆布だし・かつおだし合わせだしの試飲と、かつお節削り体験をしました。

児童の感想では、「五節句と行事食には意味があった。和食はとても素晴らしいと思った。」「和食の基本であるだしは、うまみを引き出す鍵となっていて、合わせるとこんなにおいしいことがわかった。」「これからは、何だしを使っているかに注目しながら、みそ汁を飲んでいきたい。」「私は、みそ汁の汁を最後まで飲むことがきらいだったけど、授業を受けて、最後まで飲むと思いました。」などがありました。

世界無形文化遺産になった和食の世界を少し体験した並木っ子、これから和食に触れるときに、今回の体験や知識を思い出し、『食』の大切さを考えて、和食に親しんでくれることと思います。

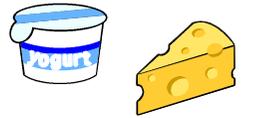
1年生 食育行事

1年生は、5月17日グリンピース、22日に空豆のさやむき体験をしました。また、17日は『ようこそ1年生給食』で2~6年生の学級に招待され楽しくおいしい時間を過ごしました。

そして、6月4日(月)・5日(火)・6日(水)は『1年生親子会食』を学級ごとに実施致します。開始時間は、1組 11:20 2組 3組 11:40 です。なお、1組 2組は箸のご用意をお願い致します。

「まごわやさしい^①な」の紹介 3

『ヨーグルト(乳製品)』



私たちの腸内には500種類以上、約1兆個もの腸内細菌がすんでおり、そのはたらきによって善玉菌と悪玉菌に大別されます。そして、この両者のバランスが健康に大きく関係しており、食生活や生活習慣、ストレス、環境、老化などさまざまな影響を受けて、バランスは変わります。もちろん善玉菌が優勢なほうが望ましく、ヨーグルトはビフィズス菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整えて便秘を解消する効果があるとわかっています。また善玉菌は、がんの予防や血圧降下、コレステロールの低減などにも効果があるそうです。

チーズは乳が濃縮されているため栄養価が高く、乳酸菌やいろいろな酵素のはたらきで各成分が分解されているので消化吸収もされやすいです。

給食では12日(火)にヨーグルトが登場します。20日(水)のチキンカレーにはヨーグルト・チーズ・脱脂粉乳が入り、栄養価を高めるとともに味をまろやかにしています。

今月の献立紹介

4日(月)『カリコリ天丼』

材料		5人分(g)
ちりめんじゃこ		15
にんじん		50
ごぼう		40
さやいんげん		15
白ごま		5
いか短冊		40
小麦粉(振り粉)		10
衣	タレ	
たまご	1コ	しょうゆ 25
水	少々	みりん 20
塩	少々	水 5
小麦粉	40	さとう 10
揚げ油		



- 作り方
- ① にんじん・ごぼうを干切り、さやいんげんは2cmに切る、いかの短冊は茹でておく。
 - ② 材料を混ぜて、振り粉をする。
 - ③ 衣と混ぜて、かき揚げを揚げる。
 - ④ タレを作り、ご飯の上に③をのせ、タレをかける。

7日(木)『カミカミきんぴら』

材料		5人分(g)
するめ(細切り)		10
ごぼう		50
にんじん		40
たけのこ		75
さつまあげ		60
油		3
三温糖		10
酒		4
しょうゆ		15
水		30
とうがらし		少々
ごま油		3



- 作り方
- ① ごぼう・にんじんはさがきにする。たけのこさつまあげは短冊に切る。
 - ② 油で①を炒め、三温糖・酒・しょうゆで味を調え、水を少し入れて煮含める。
 - ③ とうがらしとごま油をかけて仕上げる。

カミカミ献立です!