

しょくいく インフォメーション

6月号
令和元年6月5日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

5月25日の学校公開では6年『割烹教室』を行い、和食について意識を高める学習をしました。また、5月28日から1年『親子会食』を学級ごとに実施しました。その様子を紹介いたします。

6月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。埼玉県にゆかりのある郷土料理や地場産物が学校給食に登場します。11日秩父産しゃくし菜で作った『しゃくし菜まん』・13日は並木小学校の独自献立で川口産ぼうふう入りの『きゅぼらんライス』・25日埼玉県行田市郷土料理『ゼリーフライ』・26日埼玉県郷土料理『かてめし』を予定しています。改めて食を通して、ふるさと埼玉への愛着を深める月間としたいと思います。

授業では、6年生と『レッツトライ朝ごはん!』として、バランスのよい朝食喫食の習慣化や朝食作りの体得のため、朝食の重要性を学習し、料理人の方のデモンストレーションを見て試食します。その後、家庭科や家庭学習で1年を通して取り組みます。5年生は、卵とほうれん草で茹でる調理を練習した後、ゆで野菜サラダの調理実習にチャレンジします。

6年『割烹教室』

5月25日（土）学校公開日に、6年学級活動『もっと和食を知ろう』で、平成25年に、『和食』がユネスコ無形文化遺産に登録された理由を栄養教諭から話した後に、割烹料理山乃の山野さんより、実物の行事食を見せていただきながら和食の話をしていただきました。

後半は、かつお節削り体験やだし（すまし汁）の試飲をしました。



1年『親子会食』

5月28日（火）～31日（金）の4日間、1年親子会食を実施しました。各学級、たくさんの保護者の方に参加していただきました。会食前に、給食を作っているところのビデオを親子で見ました。



会食写真

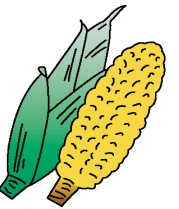
ありがとうございました。



季節の食材紹介 3

『とうもろこし』

とうもろこしの品種は数千種にも上りますが、日本で主に食べられているのは、糖分の多いスイートコーンとよばれる種類です。他には家畜の飼料やデンプンなどの工業原料となるデントコーン、ポップコーン専用の種類などがあります。



主成分はでんぷんで、栄養成分としては、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含んでいます。ビタミンB₁、B₂、Eが多く、加熱しても栄養価の損失が少ないのが特徴です。特に胚芽（はいが）の部分にはリノール酸やビタミンB₁、B₂、Eが多いので、細胞の酸化を抑え老化防止に有効です。また、リノール酸はコレステロール値を下げるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。不溶性繊維である食物繊維も多く、便秘の解消、大腸がんの予防にも効果的です。

皮をむいた後のとうもろこしを包んでいる髭（ひげ）の部分は、乾燥させて漢方薬としても利用されます。利尿作用が高く、腎臓病や、糖尿病などに対する薬効があります。

一般的に茹でたり、蒸したり、焼いたりして食べている部分は、皮・髭を取り除いた実の未熟粒の部分です。消化が良くないのでよくかんで食べた方がよいでしょう。完熟粒は乾燥させ粉にして、製菓やスナック食品の原料にされます。コーンフレークは粗くひいた粉に、麦芽、砂糖などを混ぜて加熱し、圧力を加えて焼き上げたものです。そして、完熟粒の胚芽からリノール酸が豊富なコーン油が作られます。

今月の給食では、25日（火）に埼玉県で収穫された「味来（みらい）」という品種が皮付きのまま学校に納品され、1年生が生活科で皮むき体験をします。それを給食室で茹で、全校児童に提供します。その他、コーンクリームやホールコーンを様々な献立で使用しています。

今月の献立紹介

17日（月）『うま辛豚丼』

材料	4人分（g）
豚ももこま肉	200
豚ばらこま肉	100
たまねぎ	200
にんじん	50
ピーマン	25
しょうが	1片
にんにく	1片
油	2.5
酒	5
さとう	2.5
しょうゆ	20
トウバンジャン	1
白ごま	5
ごま油	2.5



作り方

- ①油で、にんにく・しょうがを炒める。②次に豚肉（もも・ばら）を炒める。
- ③にんじん・たまねぎを加え炒める。
- ④酒・さとう・しょうゆ・トウバンジャンで調味する。
- ⑤茹でたピーマンを散らし、ごま油をかけ、最後にしろごまをふる。

