

12月

しょくいく 食育だより

門川町教育委員会

家庭科県大会！

12月2日、五十鈴小学校で家庭科の県大会が行われ、県内から約50名の先生が参観に来られました。授業は、6年生家庭科「こんだてを工夫して」で、1食分の献立作成です。参考にした「おかず」は門川町内の5、6年生が家で作った料理を主菜と副菜に分け、そこから選択できるようにしました。

【門川町内の5、6年生が作った主菜・副菜】



まず、個人で献立を立て、立てた献立についてグループで様々な視点をもとにアドバイスしました。

【アドバイスの視点】

忘れがちな栄養素：無機質「牛乳、小魚、海藻」

誰のために

栄養のバランス

彩り

食材の重なり

この他にも、「調理法の重なり」や「味の重なり」等、様々なことを考えながら献立を立てます。門川町内の小学校6年生は、同じ内容の学習をしました。冬休みには、自分が立てた献立の中から1品作ることにしています。家族のために考えた献立を、作るところまで見届けてください。

五十鈴小学校6年生児童の感想

- 最初の献立は、見た目にとらわれすぎて栄養バランスがちゃんととれていなかったで、作る時はいろいろなことに注意しながら作りたいです。
- 家族のために、いろいろなおいしいものを作ってあげたいと思いました。
- 献立を実際に立ててみて、お母さんやお父さんはこんなに難しいことをいつもしているんだと驚きました。そして、感謝しようと思いました。
- アドバイスをもらったり工夫したりした献立を家で作ろうと思いました。
- 私は、しっかり家の好みに合った献立を作ることができました。だけど、無機質が入っていなかったので、これから献立を立てるときは、そこに気をつけたいです。
- 家族の好きな献立を作ろうとしたけれど、作れない料理もあるので、自分が作れる物をしっかり確認しようと思いました。

その後、6年生は、料理のアレンジ、盛り付け、マナー、行事食・郷土料理といった生活を豊かにする食事について学びました。

料理のアレンジ

- ・ 食品を変える : 卵 (卵とじ) ⇒ 豆腐 (炒り豆腐) ⇒ ウインナー (ウインナー炒め)
- ・ 調理法を変える : 炒める (スクランブルエッグ) ⇒ 焼く (卵焼き) ⇒ ゆでる (ゆで卵) (目玉焼き)
- ・ 味を変える : ドレッシング (サラダ) ⇒ 酢みそ (酢みそ和え)

盛り付けの基本

立体感 余白 彩り

食事は、健康を支えるだけではなく、生活を豊かにするものです。楽しい食事になるように工夫しましょう。



冬休みは手伝いのチャンス！

5年生は家庭科「食べて元気に」で、和食の基本「ご飯とみそ汁」と、栄養のバランス「3つの食品グループ」、「五大栄養素」について学習しました。

3つの食品グループ (黄・赤・緑) は栄養バランスの基礎になるものです。5、6年生は家庭科で毎回栄養クイズを行い、定着を図っています。各学校の正答率は、4月、3つの食品グループ 70%~87.6%、五大栄養素 45.5%~60.4% だったのが、10月には、3つの食品グループ 85.0%~95.3%、五大栄養素 52.1%~77.8% と 10~15% の上昇が見られました。



【 ↑ 草川小5年調理実習：煮干しの処理 ↓ 】

「ご飯とみそ汁」は和食の基本ですが、みそ汁を出汁からとっている家庭は少ないのが現状です。児童の朝食は菓子パンが多く、休日の昼食はうどんやラーメン等が多いことも和食離れに影響しているのかもしれませんが。門川は魚の加工品の街です。冬休みに煮干しを使ってみそ汁を作りましょう。門川小学校5年生は煮干しを配ります。



【 ↑ 草川小5年調理実習：みそ汁作り ↓ 】



(文責) 門川小・宮本