

食育だより No.2

豊岡市立資母小学校

5月に入ってから、日中は暑く感じるが増えてきました。こどもたちは毎日汗をかきながら学習に遊びにと頑張っています。持ってきた水筒のお茶を飲む頻度も高くなって、帰るころには、空っぽになっている子もいるようです。おとも子どももこれから訪れる暑い夏に向けて、しっかり食べて元気を充電しましょう。

📷さて今月は、食に関する活動がいくつか行われましたので紹介します。📷

5月19日(日)3・5年生が学年PTA活動で田植えをしました。お世話になる霜倉さんのお話をしっかり聞いて、田植えに臨みました。

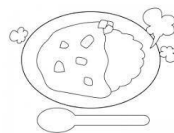


5月22日(水)6年生が調理実習「いためてみよう」でスクランブルエッグと三色野菜炒めをつくりました。事前学習では、朝食の役割を考え、朝食づくりの3ポイントや「炒める」という調理法のよさについて知ることができました。



5月22日朝の集会で校長先生から「和食のすごさ～ま・ご・は・や・さ・し・い～の食材を使おう」のお話がありました。

☆「まごはやさしい」って何？とこどもに尋ねてみてください。



5年生は、5月16日(木)に初めての調理実習「ゆでてみよう」でたまごほうれん草の調理に挑戦。調理用具の使い方や安全に行うことについても学習しました。23日(木)には、自然学校に向けてのカレー作りと家庭科の調理実習課題「カラフルゆで野菜サラダと和風ソース」を調理しました。

子どもたちは「お母さんのしていることはたいへんだなあ。」「お母さんと同じようなことができるようになってよかった。」「包丁を使えるようになった。」「カレー作りは意外と時間がかかった。」など、いろいろな思いを振り返ってくれました。



今回、5年も6年も卵料理でした。それは卵が調理しやすい上に、「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物だからです。卵1個に、良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。また、ゆで卵や目玉焼きなどは、短時間で簡単につくることができます。

朝から元気にすごすために、卵料理を朝ごはんに取り入れてみてはどうでしょうか。