

食育だより



平成22年度 2月号
木津川市食育推進委員会

今年度も残りあと少しとなりました。昼間の日差しは徐々に暖くなり、春を感じさせてくれます。野山では梅の花が咲き、竹やぶではたけのこが顔を出す準備をしています。その時期にとれる旬の食べ物を食べることは、わたしたちが身近にできる食育の一步です。ぜひ、ご家庭でも季節の味を味わってください。

食育研究発表大会の開催におかれて ご協力ありがとうございました

2月8日(火)上狛小学校、棚倉小学校、山城中学校による食育の研究発表大会を開催しました。授業公開では、食育に視点をあてた授業を参観していただき、研究発表会では、食育の取組についての説明や、京都光華女子大学教授の田中敬子先生の講演「子ども達の現状と食育の必要性」を聞いていただきました。

開催にあたってはPTAや地域の方々にご協力いただきました。ありがとうございました。



公開授業より・・・

学校における食育の目標には、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化の6観点があります。公開授業では、上狛小学校の各クラスで、食に関するそれぞれの観点をもって、授業を行いました。

なかよし1組 生活単元学習「やさしいパーティーをしよう やさいクイズにチャレンジ」

<食品を選択する能力、食文化、社会性>

1年1組 道徳「食べることと命の大切さ」<感謝の心>

2年1組 生活科「ぐんぐん のびろ」<感謝の心、食品を選択する能力、食文化>

3年1組 総合的な学習の時間「のこそう さくへい」<食文化>

4年1組 学級活動「おやつのとりにかた」<食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力>

5年1組 国語「インスタント食品と私たちの生活」

<食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、食文化>

6年1組 学級活動「給食のこんだてを考えよう」<心身の健康、食文化>

6年2組 学級活動「正しい間食のとりにかたを考えよう」<心身の健康、食品を選択する能力>



また、研究発表会では、木津川市山城町の伝統的なお菓子「さくへい」も試食していただきました。手作りのさくへいは大変好評で、地域に伝わる食文化をつなげていく第一歩となりました。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

さくへい（索餅）レシピ

材料（約20本分）	作り方
小麦粉 80g	① 長いものを皮をむいてすりおろす。 ② Aをあわせて、よく混ぜる。 ③ ②にすりおろした長いものを加え、よくこねる。（20分程力強くこねる） ④ ③の生地を1時間程冷蔵庫でねかせる。 ⑤ ④の生地を20個にわけ、20~30cmに細長くのばしてねじねじの形を作る。（下の図参照） ⑥ 表面が乾いたら140℃の油で、じっくりと濃いきつね色になるまで揚げる。
米粉（上新粉） 20g	
スキムミルク 10g	
A 白いりごま 10g	
塩 少々	
砂糖 20g	
パキガパダ - 小さじ1/2	
長いも 約70g	
揚げ油 適量	



※ シナモン、竹炭、カレー粉、粉チーズ、青のりなど、お好みで加えるといろいろな味のさくへいができます。

1 細長くのばす



2 ふたつにおる



3 ねじって形を作る



3学期 学校での取組 ~給食こんだてコンクール~

棚倉小学校6年生は2学期に、上粕小学校6年生は3学期に「給食のこんだてを考えよう」という授業を行いました。旬の地元の食材のなかから、ほうれんそうと大根を使ったこんだてを考えます。各クラスから一人ずつ選ばれたこんだてが2月、3月の実際の給食になって登場します。

2月25日（金）には、棚倉小学校の6年生が考えたこんだてを実施しました。自分や友達が考えたこんだてが給食になり、実際に食べることで、食を身近に感じ、感謝の心や食への興味を高めてほしいと思っています。3月には、上粕小学校6年生が考えたこんだてを実施します。



棚倉小学校6年生が考えた給食

海鮮と鶏肉野菜の満点ピラフ、ほうれんそうのポタージュ、大根サラダ、ミルク、牛乳