

食育だより



平成23年度 10月号
木津川市食育推進委員会

朝夕めっきり涼しくなり、秋が深まってきました。秋は米や芋、栗など多くの食べ物が収穫の時期を迎えます。食べものおいしいこの季節、食べることに目をむけるきっかけにしたいものです。

「モーニング5分間スタディ」がスタート



9月16日（金）、各校にて第1回の朝食指導を行いました。第1回のテーマは「朝ごはんの役割」です。簡単なクイズ形式の資料を用いて、朝ごはんの3つのスイッチを確認しました。生活に密着した食事に関する学習だけあって、小学校では朝から元気よく、楽しそうに学習する風景が見られました。



各学校の取組

7月 棚倉小 6年 家庭科「調理実習」

1学期末、木津川市食生活改善推進協議会山城支部の方々に来ていただいて、調理実習をしました。メニューは、野菜スープ、豚ヒレ肉のピカタ、さわやかヨーグルトサラダ、りんごパフェの4品です。地域の方との交流とともに、本格的な調理実習に子ども達は大喜びでした。食生活改善推進員の方々に教えていただいたおかげで、次々と手際よく取り組むことができました。

フムフム・・・
次はお鍋に水を入れて・・・



調理方法に加え、全体の栄養バランスや色どり、盛りつけの工夫なども学ぶことができました。



うわー！
おいしそう。

野菜スープを作ったよ！

～ 児童の感想より ～

「食改さんに教えてもらった野菜スープを作りました。野菜もうまく切れたし、おいしくできてよかったです。」

～ 保護者より ～

「キャベツとウィンナー以外は自家製野菜で インゲンは自分で採ってきただけあって、うれしそうに食べていました。味も丁度よく、おいしかったです。ありがとう。」

9月 山城中 1年 「自然体験学習」

9月、山城中学校1年生が若狭湾にて地引網を体験し、その後調理実習を行いました。インストラクターの方の指導の下、自分たちで大きなブリを3枚におろし、刺身にしたり、塩焼きにしたり、味噌汁の具として頂きました。山に囲まれた山城地域の食材とは違う海の幸に触れることができ充実した体験となりました。



(写真 上左) 生々しい魚に怖がりつつ、ぎこちないながらもインストラクターの方の指導の下、3枚におろしています。

(写真 上中・上右) さばいた魚を塩焼きにしています。自分たちでさばいた魚やイカを焼く光景に、生徒たちは興味津々の様子でした。



10月 上粕小 2年 生活科「ほうれんそうの種まき」

10月上旬、上粕地域でほうれん草や水菜、菊菜などの軟弱野菜を育てておられる大村さんに教えていただきながら、ほうれん草の種まきを行いました。2年生は、これまでも万願寺唐辛子やナス、ミニトマト、さつまいもを育ててきました。冬野菜のほうれん草を育てることに意欲を示し、子ども達は、「今日はどれだけ芽が出てるかなあ」と、休み時間には毎日畑を観察しています。

地域の方と関わり、作物を栽培・収穫することを通して、食物や命の大切さや、感謝の心を育んでいきたいと考えています。



おいしく
なってね！



おいしく育てるには、「大きくなってね」「元気に育ってね」と作物を想う気持ちが大切！

根っこを食べる幼虫を他の場所に逃がしてあげることも、ほうれん草を元気に育てるコツです。

