

今回は、5・6年生の食育授業の様子を掲載します。高学年の食育目標は、「将来のことを考えて食べよう」です。
題材は「食べ物とSDGs」で、20年後、30年後のゴールが明るい未来となるために、自分ができる持続可能なことは何かを考えました。

朝晩の冷え込みや吐く息の白さから、季節の移り変わりを感じます。冬休みも間近になってきました。年末年始の行事食は、日本ならではの和食に触れる絶好のチャンスです。それぞれの行事食の意味や願いについて知り、味わい、楽しんでほしいと思います。そして、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、健やかに新年を迎えてほしいと思います。

☆☆12月の献立のお知らせ☆☆

1、献立作成上の留意点

季節の食品や、寒い時期なので温かい汁物をできるだけ多く取り入れました。

2、行事食【神奈川県学校給食デー】(3日・火)

ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしとうま煮 みそ汁

神奈川県産のお米・牛乳・大根・小松菜を使用します。

かわさきそだち
キャラクター
「菜果ちゃん」



3、季節の食品

ほうれん草 小松菜 白菜 大根 キャベツ 長ねぎ にんじん
ごぼう チンゲン菜 のり さば ぶり りんご(10日・火)

4、新献立「さばのゆずみそかけ」(19日・木)

ゆずピューレを加えたみそだれを、給食室で揚げたさばにかけます。ゆずの香りを感じることができ、冬至にぴったりの献立です。



12月の給食のめあては、「食文化について知ろう」です。

郷土料理は、地域の気候・風土に合った食材や調理方法から、古くから受け継がれてきました。行事食は四季を感じ、健康や食べ物の豊作を願うものです。

♪ ほうとう

※ 4人分の分量をのせています。

油	小さじ1
豚肉(スライス)	80g
にんじん	1/4本
大根	1/8本
湯	800cc
けずりぶし	少々
油あげ	1/2枚
みそ	大さじ4
冷凍ほうとう	240g
長ねぎ	1/4本
かぼちゃ	1/8個

- ① にんじん、大根、かぼちゃはいちょう切り、油あげは短冊切り、長ねぎはななめ切り、豚肉は2cm幅に切ります。
- ② なべでだしをとります。
- ③ 別なべに油を熱し、豚肉、にんじん、大根の順に炒めます。
- ④ だしを加えて煮て、アクをとります。
- ⑤ 具が煮えたら油あげ、みそ、ほうとうを加えます。長ねぎ、かぼちゃも入れます。
- ⑥ かぼちゃが煮えたら完成です。

(児童のワークシートより)

◆授業を聞いて分かったことや感じたこと

OSDGsは環境や健康のために作られたから、17のSDGsを守りたいです。

○農薬や肥料を使わずに野菜を作ると、環境にもよく、よりおいしく食べることができることを知りました。

○プラスチックとリサイクルの大切さを知ることができました。

○地産地消について再度勉強できたので、次買い物に行く時は、栄養価や有機野菜かどうかなどしっかり見てみたいと思います。

○ストローレスやかわさきそだち、大豆ミートなど、自分たちが気づかないうちにやっていて、これからも給食を残さず、できるだけSDGsに協力したいと思います。

○給食をきちんと食べることで、4つのSDGsに貢献できることが分かりました。

◆給食や家の食事のできる、自分のめあて

○給食では食べ物を残さないようにしたいです。家では夜ご飯を作る時に、どれくらいみんなが食べられるかを考えて作りたいです。食事の材料を買う時、賞味期限の早いものから買いたいです。

○家の中でも地産地消をしたり、賞味期限が近いものから食べたりして、少しでも地球に優しくできたらいいなと思いました。

○農園プロジェクトの野菜を無駄にしない。給食は残さず、 unnecessaryな物は買わない。

◆10月30日の給食「大豆ミートのドライカレー」はいかがでしたか?

○大豆とは思えないくらいおいしかったです。さすが畑のお肉だと思いました。

○いつもとは違ったカレーだったけど、おいしかったです。ごはんに合いました。

○本物のお肉みたいですごいいいと思いました。おいしかったです。



○大豆のお肉なのに本物のお肉の味がしました。環境によくておいしいものがあることを知りました。

○本当のお肉みたいだった。家でもやってみたい。SDGsはいろいろなところで取り組まれていることに気がつきました。