

食育だより

足柄小学校 栄養士 令和6年12月

2024年も残りわずかとなりました。寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期ではありますが、大根や白菜などほっこり甘くておいしい野菜もたくさん増える時期です。温かいものを食べて、体をぽかぽかと温めて、寒い冬も元気に乗り切りましょう。

かまぼこ工場を見に行こう

10月に3年生の総合の学習で、かまぼこ工場見学に行きました。今回は、「山上蒲鉾店」さんにご協力いただき、製造過程の見学と工場の方へのインタビューを行い、かまぼこの作り方や作るときの苦労や思いを教えてくださいました。「一番人気の商品はなんですか？」と3年生が質問したところ、なんと足柄小の給食でも登場する「丸ごといわしつみれ」でした。このつみれは小田原市だけでなく、神奈川県のある市町村の給食で使われています。見学の翌日の給食では、「いわしつみれのトマト煮」を食べながらみんなで学習したことを振り返りました。小田原は、魚がたくさんとれる上に、かまぼこ作りにぴったりの地下水がくめることから、おいしいかまぼこが作られるようになりました。地元ならではの食文化を足柄小の子供たちにも引き継いでほしいと思います。



おはし名人になろう

2年生とおはしの上手な持ち方について勉強しました。おはしでできること、やってはいけないことを確認してから、いざ挑戦！スポンジと、麺のように細い画用紙、そして最難関の大豆を配り、はしでつかむ練習をしました。最近、練習の成果が見え始め、おはし名人が増えてきました。

給食時には「今日もがんばってるよ！」と、豆腐を上手につまんで、嬉しそうに見せてくれます。おうちでも一緒に見守っていただき、ありがとうございます。

おはしは、日本で昔から伝えられてきた食文化の一つです。おはしを使う国は他にもありますが、「つまむ」という動作は、先端が細く作られている日本のはしだけに見られる特徴です。おはしを上手に持ち、より食事をおいしく楽しく食べられるようになってほしいと思います。

【2年生の感想】

- ・さいしょはむずかしかったけど、上手にたべられるようになった。
- ・まえよりたべやすくなりました。
- ・はしのもちかたが上手になってうれしい！
- ・上手なもちかたを、おとうにもおしえてあげます。

なぜバランスよく食べることが大事なの？

家庭科で、5年生と一緒に五大栄養素と食べ物のはたらきについて勉強しました。栄養素の働きは、それぞれ相互に作用するものです。エネルギーのもとになる炭水化物や脂質を摂っても、体のエネルギーに変えるためにはビタミンが欠かせません。筋肉がほしい！と思ってたんぱく質を摂っても、エネルギーのもとが足りなければ、たんぱく質は筋肉ではなくエネルギーに使われてしまいます。元気になるため、成長するため、生きるためには、様々な食べ物を食べて栄養素をバランスよく摂ることの大切さを一緒に確かめました。今後、自分で食べるものを選んだり、おうちで作ったりする機会が増えていきます。そんな時に、自分の体のために食べるなら、だれかのためにご飯を作るならどのようなものを選ぶと良いのか、食べ物を選択する力を身につけてほしいと思います。

Q. どうして毎日食事をするの？

A. 「生きるため」「成長するため」

「栄養をとるため」「元気になるため」

5年生から良いキーワードがたくさん！



小田原の魚を食べよう



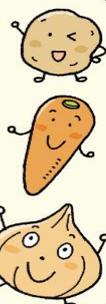
シロサバフグ

昨年度に大人気だった小田原の「シロサバフグ」が給食に再登場！くせがなく、プリッと食感のフグは、下味と衣をつけてから揚げにしました。子供たちは「鶏肉みたい！」「外はさくさく、中はふわふわでおいしい！」とお話していました。1月は、かます棒を給食に出す予定です。今後も、給食だよりやHPでお知らせしていきますので、おうちでお子さんに感想を聞いてみてください♪

★レシピコーナーができました★



1階給食室前に、レシピコーナーを作りました。「あのレシピが知りたい！」などリクエストも受け付けております。レシピコーナーに設置しているリクエストボードに書いていただいても、栄養士の大林に直接お声がけいただいても、どちらでも構いません。ぜひおうちでお子さんと一緒に給食づくりにチャレンジしてみてください。



★2月に、1年間学習した内容を振り返るための食生活アンケートを子供たちにとります。結果は、3月の食育だよりにてお知らせする予定です。