

5年生は家庭科でお茶の入れ方の実習をしました。

5年生は加熱調理で、お茶の入れ方の実習をしました。今回は、煎茶の基本的な入れ方を体験し、ゆっくり香りを楽しみ、味わいながら飲みました。また、異なる3種類のお茶を、色や香り、味で見分けるテイスティングにも挑戦しました。ガスコンロの使い方や調理台の使い方も学び、これから少しずつ、調理の腕を磨いていきます。



<調理実習を行うにあたってのコロナウイルス感染症対応>

- 調理台は事前にアルコールで消毒をします。
- 調理器具は調理前に洗ってから使用します。
- 児童は、エプロン、帽子、マスクなどの服装をきちんと整え、手洗い、手指消毒を必ず行います。
- 食材はすべて加熱します。 ○対面にならないように座ります。
- 試食・試飲でマスクを外す時には、話は控えます。
- 調理器具や調理台、ゴミ受け等は、ていねいに洗い、きれいに片づけます。



6年生はマイ・ランチコンテストの計画開始！

6年生は、小学校生活も残り4か月。4月からは中学生です。国分寺中学校では「お弁当の日」が待っています。中学生になって自分一人で弁当を作る時に備えて、本校では家庭科の授業の中でマイ・ランチコンテストを行っています。4～5人のグループで協力して弁当のメニューを考えます。さて、どのような弁当ができるのでしょうか。楽しみですね。



和食のよさを知ろう

日本は豊かな自然に恵まれ、様々な旬の食材を生かし、米を中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化を育んできました。和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた食文化であり、2013年にユネスコの世界無形文化遺産にも登録されました。日本の秋は「実り」の季節であり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどが盛んに行われる重要な時期です。和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけになるよう、11月24日は、いい(11)日本食(24)の語呂合わせで、「和食の日」と制定されました。和食のよさについて今一度、考えてみましょう。

和食の基本「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」

和食は、主食の「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜(おかず)」を組み合わせ、一汁三菜(いちじゅうさんさい)の献立が基本です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい献立を立てることができます。また、和食には「だし」が重要で、昆布や鰹節、煮干しなどを煮出してだしをとります。だしを使った料理は香りがよく、うま味があり、和食の味の基本となります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、いもなどを主としたおかずで、おもに体の調子を整えるビタミン、無機質、食物繊維の供給源となります。

主菜

魚、肉、卵、豆・豆製品など、おもに体をつくるもとになるタンパク質を多く含む食品を使った、献立の中心となるおかずです。

主食

ごはんなど、炭水化物の供給源となり、主に体を動かすエネルギーのもとになります。和食ではごはんを中心に、汁物やおかずを組み合わせていきます。

汁物

野菜やいも、海藻など、幅広い食品を具にでき、いろいろな栄養素をとることができます。だしを生かすことで、味付けを薄めにしてもおいしく感じられます。

一汁三菜の特徴

- 栄養バランスがよくなる
- 料理にだしや和の調味料(みそ、しょうゆ)を使う
- 四季の移ろいが表現できる
- はしを使う
- 口中調味ができる
- など



今月のふるさと給食★は町内及び県産食材

11月20日(金)の献立

ジャンバラヤ(★おいでまい、★大麦、鶏肉、ソーセージ、むきえび、酒、たまねぎ、にんじん、むき枝豆、コーン、ホールトマト、バター。サラダ油、チキンコンソメ、赤ワイン、食塩、こしょう)



牛乳

コールスローサラダ(★きゅうり、★キャベツ、パイナップル、フレンチドレッシング)

国分寺町産野菜のスープ(★キャベツ、★しいたけ、じゃがいも、たまねぎ、★小松菜、鶏ガラスープ、チキンコンソメ、食塩、こしょう、しょうゆ)

スペイン料理のパエリアを起源とするジャンバラヤは、アメリカのルイジアナ州を代表する米料理です。大きな鍋で作って大人数で食べる事が多く、バーベキューとともに屋外パーティの主役になる料理です。メインとなる材料は、米、肉、野菜類です。今月のジャンバラヤはトマトベースの味つけをしたニューオリンズ風。お楽しみに!

そしてサラダやスープには、国分寺町や近郊でとれた野菜をたっぷり使います。こちらもお楽しみに!

