

# 食育だより

令和5年度2月  
高松市立太田南小学校

## 6年生が考えた献立が登場します！

6年2組

### THE和・THE和 定食

冬が旬の食材・地産地消を意識した和食を考えています。栄養バランスや彩りがよくなるよう、野菜をたっぷりつかっているところもポイントです。デザートには、給食初のわらびもちもつけています。



6年4組

### ポケモンランチ

担任の松本先生の大好きなポケモンをイメージした給食です。ヒバニーのミルクスープは、うさぎの形のかまぼこが入っています。バリエーション野菜もしっかり食べて風邪のウイルスをバリアしよう！



6年3組

### 戦国武将元気付け給食

戦国武将をモチーフにした献立です。麦飯は健康に気を配っていた徳川家康が好んで食べていたそうです。カタクチイワシの南蛮漬けは、織田信長と関わりのある南蛮貿易をイメージしました。しっかり噛んで食べ、戦国武将の元気ももらいましょう！



1組と5組の献立は、3月の給食に登場します。お楽しみに！

5年生

## だし 出汁の飲み比べをし、出汁のよさについて考えました。

12月の家庭科の学習で、子どもたちに、出汁のよさを味わってもらうため、だしなしの湯、いりこだし、かつおと昆布の合わせ出汁の3種類を準備し、香り・味・色などを比べてみました。



だしがあるのとないのでは、料理の味がおいしくなったり、おいしくなくなったりする。だしは、料理の味を味だたせる役目がある。



給食では、昆布・かつおの合わせ出汁、いりこだしを料理に合わせて使い分けています。学んだことを生かし、給食の時間に何のだしを使っているか予想してみました。肉や野菜が入ることにより、うまみが

今日は、何のだしを使っているでしょう？



相乗効果を発揮し、とてもおいしくなりますね。給食の時間に「今日は何の出汁かな。」と興味を持って食べる姿が見られました。



うどんの時は、煮干しだよ！



すまし汁は、かつおと昆布の合わせ出汁！

3年生

## 大根の葉を使ってスープを作りました！

3年生は、育てた大根の葉を使用して、スープを作りました。子どもたちが作りやすいよう、包丁を使わず、手で材料をちぎって調理しました。初めての調理実習に子どもたちは目をかがやかせていました。大根の葉は食べたことがないという子どもも多く、野菜が苦手な子どもは苦味を感じるかなと心配していましたが、班で協力して作ったスープは格別のようなものでした。

### 【子どもたちの感想】

大根の葉は、生で食べると、すこしにが  
けど、おいしく調理したら、やらかか  
くなって、とてもおいしかったです。包丁を使  
わずにできるのが安全につくれました。

かんたんだったので、おうちでもまた作りたいです。  
こまごまやレタスなどでできると先生からきいたので、  
そのおツレもつかって作りたいです。  
ほろろやまふいたなど、あら、ものがいらせぬほうのとき、たいてい、



500ml を計量カップ  
で量りました！料理  
は、算数や理科の勉強  
が役立つのだなという  
感想もありました。

最後は、洗い物までき  
れいにできました！洗剤  
の出す量、水の出すぎ  
に注意しました。



大根の葉には、根の部分にはないカロテンをはじめ、ビタミン、カルシウム、鉄などがたっぷり含まれています。お家でも、一緒に料理してみてください！



## 6年生からおすすめレシピを教えてくださいました！

### おとうふとりつくね

#### 【材料】

- ・とりひき肉 200g
  - ・もめん豆腐 100g
  - ・ふとネギ 10g
  - ・かたくり粉 小さじ2
  - ・すりおろししょうが 小さじ 1/2
  - ・白ごま
- ★

  - ・しょうゆ 大さじ2
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・酒 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1

#### 【作り方】

- ① ★以外の材料をボウルに入れてよく混ぜ、小判型にする。
- ② フライパンに油をあたため①を焼く。裏返してふたをし、3分蒸し焼きにする。
- ③ 油をふきとり、合わせた★を加えて煮詰める。白ごまをふってできあがり！



6年5組 Mさん Sさん