

氷食育だより



【家庭数】

梅雨が続いていますが、もうすぐ夏本番ですね。暑い夏を乗り越えるために、旬の夏野菜をモリモリ食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。7月は、2年生と3年生において夏野菜を題材とした食に関する指導を行いました。

野菜となかよしになろう！

2年生が生活科でトマトやきゅうりなどの夏野菜を育て、収穫を行いました。自分で育てた野菜に対して愛着がわいたようですが、まだまだ苦手な野菜を給食で残してしまう児童が多い現状です。そこで、学級活動の時間に、野菜の働きや特徴について学び、進んで食べようとする気持ちを高めるための授業を行いました。



にがてだったナス、食べてみたら甘くておいしい！

野菜をへらしても、おかわりできるようにがんばります。



今までは野菜とにらめっこしていたので、にらめっこする前に食べるようにします。

夏野菜メニュー

7月9日（火）の献立です。

～夏野菜とナッツのカレー風味～

苦手なゴーヤもよく食べていました！

<材料（4人分）>

- | | | | |
|----------|-----|-------|------|
| ・ゴーヤ | 60g | ・食塩 | 少々 |
| ・でんぷん | 適量 | ・こしょう | 少々 |
| ・かぼちゃ | 40g | ・カレー粉 | 0.2g |
| ・揚げ油 | | | |
| ・カシューナッツ | 40g | | |

<作り方>

- ①ゴーヤとかぼちゃは5mmにスライスする。
- ②ゴーヤにでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③かぼちゃとカシューナッツを素揚げする。
- ④②と③を調味料で味付けする。

かわ

とうもろこしの皮むきをしたよ！

3年生が7月9日にとうもろこしの皮むきに挑戦しました。とうもろこしは、今が旬の夏野菜で、収穫した直後が最も甘く、その後鮮度の落ちるスピードが速いのが特徴です。採れたてのとうもろこしの甘い香りが教室いっぱいに広がり、当日の給食が楽しみになりました。皮むきを経験したことのある児童も、提供した「蒸しとうもろこし」は格別においしかったようです。



あまにおいがする～！



ひげは、上に行くほど紫色いね。



みんなの感想

- ・皮が何枚にも重なっていて、とうもろこしを守っているようでした。
- ・理科で習ったように、根・くき・葉に分かれていることがわかりました。
- ・むきたてのとうもろこしは、ピカピカ光っていて、おいしそうに見えました。

