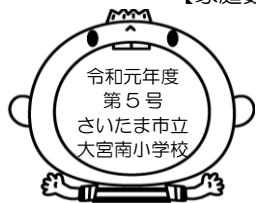


食育だより



「くわいごはん」の日に合わせ、4年生が芽取り体験に挑戦しました。くわいは、芽がついていないとその価値がなくなってしまうことや市場では手に入れることが難しいことから、一生に一度しかできないかもしれない大変貴重な体験となりました。当日は、さいたま市見沼区産のくわいを使用しました。

くわいの芽取りをしたよ！



大きくてりっぱな芽だね。

折るときになるポキッという音は、新鮮なくわいという証拠なんだよ。

昨日食べた「くわいのからあげ」は、目があったけど、生のくわいって、青色なんだね。

ぶどうやりんごみたいなの香りがする！



フルーツみたいな甘い香りがする！

あまくて、じゃがいもみたいでおいしいね！



ホクホクしてる！

くわいご飯の前日に、くわいの形が分かるよう、小さいサイズのものを芽をとらずに素揚げにして提供しました。

4年生はくわいのからあげを食べたことで、芽取りのイメージがわいたようです。あわせて、くわいが多くの手間や苦勞を経て生産されることについても学習をし、くわいのありがたみを実感することができました。

※4年生は、埼玉県の農産物（社会科）について、3学期に学習をする予定です。

くわいのからあげ(12/9)



くわいごはん(12/10)



心待ちにしていた給食の時間。おいしいくわいごはんを食べ、笑顔があふれていました♪

<みんなの感想>

- 昨日食べたくわいのからあげとはちがい、大きくてびっくりしました。どのように小さいくわいを収穫したり、見分けたりしているのかもっと知りたいです。
- くわいには、大きさがあること、田んぼでできていること、手作業で1つずつ大切に育てられていることが分かりました。今日は、貴重な体験ができました。

旬の食材「くわい」



くわいの栽培は、田んぼで行われます。ドロの中で育ち、養分を蓄えて丸くなった茎の部分（塊茎）を食べます。大きく長い芽が出ている様子から、「芽出たい」とされ、おせち料理に使われます。12月に収穫の時期を迎える冬野菜です。

- ☆ 田んぼなど水の中で育つ → 川が近くに流れるため湿気が多く育てやすい！
- ☆ 縁起が良いため、おせち料理に使用される → 消費地である東京都に近い！

さいたまけん とち い つく どんとうやさい
⇒くわいは埼玉県の土地を生かして作られた伝統野菜

本校では、毎年継続して歯と口の健康づくりを推進しています。健康な歯を保つために、子どもたちが自分でできることとして“正しい歯磨きをする”ことが挙げられます。この他にどんなことがあるでしょうか。4年生では、おやつに着目し、12月の授業参観日に「むし歯になりにくい おやつのととり方」について学習しました。

むし歯になりにくい おやつのととり方を考えよう！



たくさんとは、量だけではなく、時間も回数も含まれるね！

<むし歯にならないための2つのポイント>

- ① 正しい歯磨きをする。
- ② さとうがたっぷり、歯につきやすいものをたくさん食べない。

さとうたっぷりのおやつ

- ・チョコレート
- ・ケーキ
- ・クッキー
- ・アイス
- ・ジュース、炭酸飲料

歯につきやすいおやつ

- ・チョコレート
- ・グミ
- ・チューイングキャンディ
- ・キャラメル
- ・スナック菓子、クッキー

「でも！やっぱり食べたいおやつはがまんできない！！」

おやつは心の栄養



むし歯にはなりたくないから、おすすめのおやつを食べた方がいいのは分かる…でも、おやつには好きなおやつを食べて楽しい気分になりたいですね。おやつには、「楽しみ」や「リフレッシュ」などの役割があります。だから、おすすめのおやつしか食べてはいけないというわけではありません。

食べ方を工夫して、上手におやつを食べましょう！

おすすめのおやつ

さとう少なめで歯につきにくい

飲み物は、お茶や牛乳がいいね！



おやつ≠甘いもの



みかん



りんご



いちご



焼き芋



とうもろこし



バナナ



ヨーグルト（無糖）



ナッツ



いり大豆



チーズ



小魚



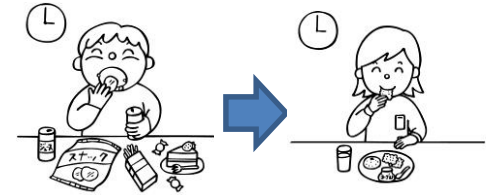
茎わかめ・昆布



するめいか

<食べ方の工夫>

- ① 大きい袋のものは、小皿に分けて食べる。
- ② 小袋になったものを選ぶ。
- ③ 組み合わせを考える。



みんなの考えた「おやつ宣言！」

- これからは、おやつを量をへらして小皿に分ける。
- わたしは、なるべく時間を短くして、だらだら食べないようにします。
- 歯につきにくいおやつをえらんで食べます。

～保護者の皆様～ ご参観・コメントのご協力ありがとうございました。

