

# 府中小学校

## 食育の取り組み

～食育通信 綴り～



伊賀市総合教育会議

2022(令和4)年 7月 14日

# 食育通信

ふちゅうしょうがっこう  
府中小学校

はっこうしゃ えいようきょうゆ あかさわ  
発行者：栄養教諭 赤澤

府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各クラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容もあります。ご了承ください。)

## 4/23(金)5年生:菜の花オイルについて(理科 菜の花の観察と関連して)

給食の鮭の菜の花オイル焼きに使用している「菜の花オイル(伊賀産)」は、理科で観察した菜の花の種をしぼって作った油であることを、理科の木村先生から話していただきました。

## 4/28(水)4年生:いがスマイル給食・アスパラガスについて

伊賀市のおいしい食材をたくさん使う日を「いがスマイル給食」の日と設定し、献立作成を行っています。この日は、アスパラガスを使ったクリームシチューでした。

4時間目の終わりから給食の時間にかけて、伊賀市内でアスパラガスを生産している方が、アスパラガスについて紹介してくれるDVDを見ました。アスパラガスが畑でできている様子や出荷の様子などを興味深くみていました。



## 4/30(金)2年生:ふきについて(国語科 ふきのとうと関連して)

お弁当箱の歌の最後にも「すじの通ったふ〜き」と出てくる「ふき」。国語で「ふきのとう」を学習した2年生に、4時間目の終わりの時間に、ふきの話をしました。



ふきのとうと、この日の給食で食べるふきは、同じ植物だということや、給食センターでは、朝早くからすじとりをしたり下味をつけたりしておいしく調理したことを実物・イラスト・写真などを使って話しました。

興味をもって給食の時間を迎えた2年生は、ふきの煮物をほとんど完食しました!

すじとりをする調理員さん

食材の名前や味を覚えることは、大事な食育の学習です。給食では、子どもたちの嗜好だけでなく、ふきや実えんどう、スナップえんどうなど旬の食材もたくさん使用しています。

## 5/20(木)6年生:給食を食しポしよう

給食をただ食べるだけではなく、五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)を使うことや、「おいしかった」だけではなく、給食を食べていない人たちに、そのおいしさを伝えるためにどのような言葉を使ったらいいかなどを学習しました。6年生は常時活動として、これから毎月2回、いがスマイル給食の日に食レポ活動を行う予定です。この活動を通して、

- ・五感を使って味わう!
- ・おいしさを人に伝えるために語彙力アップ!
- ・(いがスマイル給食の日に行うことで)伊賀市の食べ物を知る!

といった力がつけばと思います。5/20(木)の給食の食レポを紹介し、保護者の皆様は、ぜひ、味を想像してみてください。

こかん  
五感



食感のオノマトペ

「とろりと」「ぎゅっと」  
「つるっと」「パリパリ」  
「ゴリゴリ」「しゅわしゅわ」  
など、日本語には312語  
あると言われています

## 献立: 麦ごはん・伊賀牛とごぼうのしぐれ煮・ゆかり和え・京みそ汁

- ・口に入れた瞬間からふわっと風味豊かな味がして、まるでもちのようにほおが落ちるほどもちもちしています。(ごはん)
- ・伊賀牛の絶妙な味が口の中でほろほろととけていきました!口に入る前においが「ふわっと」たよって、食べる前から(香りで)味わえました。(しぐれ煮)
- ・ゆかりが口に入れた瞬間に広がり、きゅうりとキャベツのシャキシャキした食感が楽しめた。(ゆかり和え)
- ・においや温かさになぜか落ち着きました。すごく「和」を感じました。(みそ汁)

## 5/25(火)・27(木)1年生:給食センターについて知ろう

入学してから2ヶ月近くがたち、給食にも慣れてきたところで、いつもの給食が、給食センターでどのように作られているのかを学びました。自分の身長と同じくらいの長さがあるしゃもじ(スパテラ)や、両手を広げた幅と同じくらいの直径の鍋(回転釜)の大きさに驚いたり、給食ができるまでの動画を真剣に見たりしていました。6月には、給食センターの見学や、栄養教諭の仕事についてなど、給食をより身近に感じられる取り組みを行っていく予定です。



## 常時活動 1・2年生:今日のこんだて

毎日「いただきます」のあいさつの前に、1年生は担任の先生が、2年生は日直さんが、その日の献立名をみんなに伝えています。自分の給食を見ながら献立を確認することで、例えば緑色の野菜が「ほうれんそう」なのか、「小松菜」なのか、「チンゲンサイ」なのかを確認することができます。自分が何を(食材名、料理名)食べているのかを知って、味わって食べる活動を1年間続けていきます。



# 食育通信

ふちゅうしょうがっこう  
府中小学校

はつこうしゃ えいようきょうゆ あかざわ  
発行者：栄養教諭 赤澤

ふちゅうしょうがっこう きゅうしょく た しよく かん じゆぎょう かく  
府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各ク  
ラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業  
内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の  
様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容  
もあります。ご了承ください。)

## 6/1(火)5年生:お茶について詳しくなろう

みえけん ちゃ せいさんりょう ぜんこくだい い ねんせい かにか ちゃ い かに  
三重県は、お茶の生産量 全国第3位。5年生は、家庭科でお茶の入れ方を  
学習します。そんな5年生とは、私たちの生活の中には「お茶」のつく言葉  
がたくさんあること、「お茶の色」は「茶色」ではなく「黄緑色」を想像する  
ことが多いのはなぜか、などなど、ふと立ち止まって考えたら不思議なこと  
について、一緒に学びました。

じゆぎょう さいご せんちゃ ちゃば まえ ほう ちゃ ちゃ  
授業の最後には、「煎茶」の茶葉をみんなの前で焙じて、「ほうじ茶」の茶  
葉にかかわるところを実際に見てもらいました。教室中にお茶の香りが広が  
り、マスクをしていても、その香りを感じることができました。

にちじょうさはんじ という言葉のように、日常の中に溶け込んでいるお茶は、  
奥が深いことがわかりました。7月には、三重県産茶葉100%のお茶  
(250mlのパック)が全校児童に配られます。お茶の味を味わってください。

### 茶のつく言葉

- ・お茶目
- ・茶々を入れる
- ・茶化す
- ・無茶
- ・お茶をにごす
- ・お茶の子さいさい
- ・へそで茶を沸かす

## 6/3(月)1年生:給食センターの見学

がつ かくきょうしつ きゅうしょく がくしゅう こんかい  
5月に各教室で、給食について学習をしましたが、今回は、  
給食センターへ行って、見学をしました。調理員さんが大きなお鍋  
で一度に1000人分の炒め物を作っている様子を見学窓から見た  
り、大きなスパテラ(しゃもじ)とお鍋(災害用においている少し小  
さめの鍋)を使って、実際に混ぜる体験をしたり、普段なかなかでき  
ない体験をしました。

がつ がくしゅう こんかい けんがく とお にがて すこ た  
5月の学習や、今回の見学を通して、「苦手なものを少しは食べよ  
う」と思う児童が増えてきました。



## 6/8(火)2年生:野菜について知ろう

せいかつか なつやさい そだ ねんせい やさい がくしゅう  
生活科で夏野菜を育てている2年生とは、野菜について学習  
をしました。野菜を食べると、こんなにいいことがあるのです。

- ①かぜや病気をやっつける
  - ②目のはたらきがよくなる
  - ③おなかのそうじをしてくれる
- げんき からだ つく やさい た はな  
元気な体を作るために、野菜をしっかりと食べていこうと話  
しました。以前から残食率も低くしっかりと食べる2年生ですが、  
これまでも増して、野菜も毎日しっかりと食べています。



## 6/17(木)18(金)4年生:三重の美味しい食べ物を知ろう

しゃないか みえけん ねんせい いっしょ みえけん  
社会科で、三重県について学んでいる4年生と一緒に三重県のお  
いしい食べ物について学習しました。三重県は、「うまし国 三重」  
とよばれています。

みえブランドに認定されている食べ物の紹介や、18日(金)の  
給食(みえ地物一番給食の日)には、たくさん三重県の食材が  
使われていることを学習しました。三重ブランドの中に、伊賀市の  
「伊賀米」と「伊賀牛」が入っていて、みんな、歓声をあげていま  
した。



## ねんくみ 1年2組の「おいしいです!!」

さくねん かんせんしょうぼう ちくしよく きゅうしょく じかん つづ  
昨年からコロナ感染症予防のため、黙食での給食の時間が続い  
ています。給食の時間に1・2年生の廊下を通ると、「みんないる  
の?」と思うほどシーンとしています。そんな中、1年2組のみなさん  
は、私に「おいしいです」と言葉で伝えるかわりに、親指で「グッド  
」のサインをしてくれます。サインといっしょに声が出てしまうこ  
ともありますが、みんなが、このサインをしてくれるととても嬉しい  
気持ちになります。



ねんせい つづ しよく かつどう ほうこく じごう けいさい よてい  
6年生で続けている「食レポ活動」の報告は、次号にてまとめて掲載する予定です。

# 食育通信

ふちゅうしょうがっこう  
府中小学校

はつこうしゃ えいようきょうゆ あかさわ  
発行者：栄養教諭 赤澤

府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各クラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容もあります。ご了承ください。)

## 7/1(木)3年生:植物の成長と体のつくり(理科と関連して)

理科で、植物の「根・茎・葉」について勉強したばかりの3年生に、野菜や芋にも「根・茎・葉」や、「花(つぼみ)・実」があることを伝え、ふだん食べている部分は、根・茎・葉・花・実のどこなのかを一緒に考えました。理科の学習と、食べ物と関係していること自体に驚く様子や、じゃがいもは「茎(地下茎)」を食べていることを知ると、『「根」じゃないの。』と驚く様子が見られました。

## 7/6(火)8(木)4年生:ゴミと栄養について(社会と関連して)

給食に関わって、給食センターや教室では、どのようなゴミがでるのか、また、給食センターで取り組んでいる4R(リフューズ・リデュース・リユース・リサイクル)にはどんなことがあるのかを勉強しました。給食を残すと、ゴミを増やしてしまうだけでなく、栄養のバランスがくずれてしまうことにつながります。SDGsにも触れ、「食べれば栄養、残せば生ゴミ」を合言葉に、これからは自分たちの健康な体を作るために給食をしっかり食べることを確認しました。



## 7/15(木).16(金) 1.4.5年生:三重県産養殖真鯛について(給食メニューと関連して)

7月の給食には、国と県の補助事業として無償でいただいた伊賀肉・熊野地鶏・養殖真鯛・伊勢茶が出ました。その中の一つ、「養殖真鯛」についての動画をみました。

養殖真鯛を育てている様子や、出荷の様子、生産者さんの思いが伝わる内容の動画でしたが、どのクラスも興味深く見ていました。

そして16日(金)の給食は、この真鯛を使った『鯛の塩焼き』でした。しっかり観察し、味わっている様子が見られました。(今回動画を見なかった2.3.6年生は、昨年度に見ています。)



・五感を使って味わう!  
・おいしさを人に伝えるために語彙力アップ!  
・(いがスマイル給食の日に行くことで)伊賀市の食べ物を知る!  
といった力をつけるために始めた活動です。4日分の食レポを紹介しします。

五感

  
視覚

  
嗅覚

  
味覚

  
聴覚

  
触覚

食感のオノマトペ  
「とろりと」「ぎゅっと」  
「つるっと」「パリパリ」  
「ゴリゴリ」「しゅわしゅわ」  
など、日本語には312語  
あると言われています

### 【6/24 チンジャオロース】

伊賀牛のうま味とそれぞれの野菜がからみあっておいしかった。たけのこがきらいなぼくでも食べられるおいしさだった。

### 【6/24 伊賀茶カップケーキ】

はじめにくるのはふわっともちもちしていて、後味はしっとりしていました。牛乳と組み合わせて食べるとよりおいしく食べられました。

### 【6/29 アスパラとコーンのソテー】

おいすぎて拍手するくらいでした。アスパラとコーンのお互いの味が引き立ってとてもおいしかった。

### 【6/29 トンテキ】

かんだ時、弾力があり、ソースがしみこんでいて、次から次へと口に入っていく、ちょうどいいうまさ。

### 【7/7 アスパラの和風スパゲティ】

海苔をかける前にひと口、口の中に入れてアスパラガスの風味が口に広がり、次に海苔をかけてひと口食べると、海苔の風味がし、またちがう味になりおいしいです。

### 【7/7 青じそドレッシングサラダ】

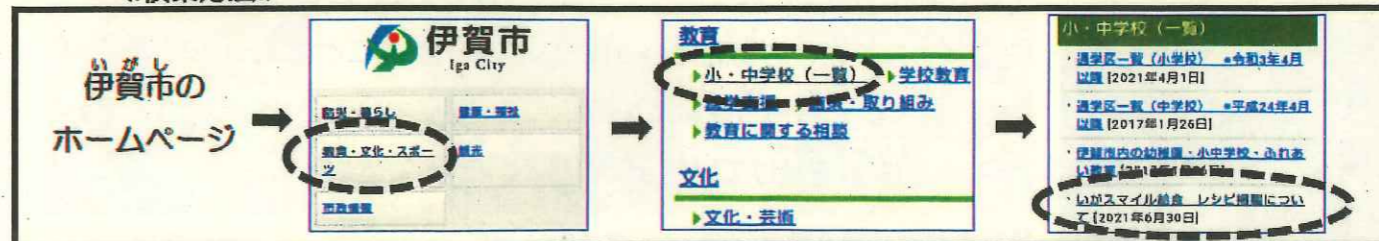
きゅうりのシャキシャキ感と青じその風味がマッチして、クセになる味だった。

### 【7/9 伊賀肉と夏野菜のカレーライス】

いつものカレーとちがって、ナスビとトマトの色が目飛び込んできたし、伊賀牛のうま味とスパイシーさがマッチしていてごはんがすすんだ。

給食だより(夏休み号)にも掲載しましたが、いがスマイル給食のレシピが、市のホームページにあがっています。この食レポの日のメニューです。写真もあるので、写真と、食レポから、味の想像をしてみてください。また、レシピを参考に調理し、同じものを味わってください😊

### 《検索方法》



# 食育通信

2021年9・10月

ふちゅうしょうがっこう  
府中小学校

はつこうしゅ えいようきょうゆ あかさざ  
発行者：栄養教諭 赤澤

府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各クラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容もあります。ご了承ください。)

## 9/21(火)~2学期の給食開始 ~黙食継続中~

2学期の給食は、9/21から始まりました。マスクを外す給食は、感染力の高い活動であるため、状況が少しおさまっている今も、黙食が続いています。給食の時間は、とても静かな時間です。おしゃべりできないのはさびしいですが、その分しっかり味わって食べる時間にしていきましょう!



## 9/22(水) 3年生:伊賀市のおいしい食べ物を知ろう(社会と関連して)

社会科で伊賀市について学習をする3年生に、「伊賀市のおいしい食べ物」をテーマに食に関する授業を行いました。「朝晩と昼間の寒暖差」、「おいしい水」、「栄養のある大地」がある伊賀市では、伊賀米・伊賀牛・酒の三大特産品をはじめ、梨やぶどうといった果物などもたくさん収穫されていることを学びました。また、伊賀牛についてのDVDを通し、伊賀牛は品質のよさから「肉の横綱」と呼ばれていることを知ったり、命をもらって食べているから、大切に食べたりしようということを確認しました。



食事に使う「おはし」。おはしには、「つまむ」「すくう」「ほぐす」「くむ」など、様々な使い方があります。そして、「たたきばし」や「さしばし」など、やってはいけない使い方があります。これらを学習したあと、正しいおはしの持ち方について、実際におはしを使って練習をしました。いつもなんとなく使っているおはしですが、正しい持ち方ができる子は少なく、この時間でしっかりマスターすることは難しかったです。1日3食、持ち方を意識することで、身につけていくものです。あきらめず練習を続けていきましょう!

## 9/28(火) 2年生:おはし名人になろう

9/27(月). 10/7(木). 14(木) 6年生:給食を食しポしよう

- ・五感を使って味わう!
- ・おいしさを人に伝えるために語彙力アップ!
- ・(いがスマイル給食の日に行くことで)伊賀市の食べ物を知る!

といった力をつけるために1学期から続けている活動です。3日分の食しポを紹介していきます。



食感のオノマトペ  
「とろりと」「ぎゅっと」  
「つるつと」「パリパリ」  
「ゴリゴリ」「しゅわしゅわ」  
など、日本語には312語  
あると言われています

### 【9/27 伊賀肉ごぼうご飯】

伊賀肉のうま味とごぼうの味がからみあっておいしかったです。

### 【9/27 かきたま汁】

においをかぐと、まるで私を包んでくれるようなにおいで、鶏卵が口に入るとふわっとして、とけていくようでおいしく、くせになりそうなお味でした。

### 【10/7 白ごはん】

ほんのり甘みがあってもちもちしていました。

### 【10/7 豆腐田菜】

豆腐はみそとあっていて香りがよかったです。

### 【10/7 伊賀肉とまこもたけの炒めもの】

まこもたけがシャキシャキしてておいしかったです。

### 【10/14 和風伊賀肉ハンバーグ】

ハンバーグを切った瞬間、いいにおいがじゅわーっと広がった。おいしかった。

### 【10/14 キャベツときゅうりの浅漬け】

キャベツときゅうりがとてもシャキシャキしていて、後味のゴマが絶妙で、まるでラ・フランスを食べているかのような味だった。



## 秋は、食欲の秋・読書の秋です!

「食欲の秋」とともに「読書の秋」でもある秋。10/27~11/9は「読書週間」でもあります。本のなかには、食べ物に関する絵本や物語もたくさんあります。私が昔から好きな本や、最近読んだおすすめの本をいくつか紹介します。



給食番長



ごはんのとも



がんばれ給食委員長



天の台所

# 食育通信

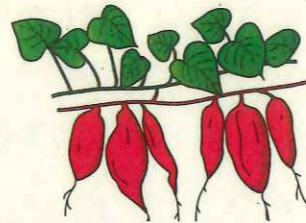
ふちゅうしょうがっこう  
府中小学校

はっこうしゅ えいようきょうゆ あかざわ  
発行者：栄養教諭 赤澤

府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各クラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容もあります。ご了承ください。)

## 11/16(火) 1年生:さつまいもについて知ろう(生活と関連して)

生活科でさつまいもを育て、10月にはさつまいもほりを体験した1年生と一緒に、さつまいもについて学習しました。さつまいもは、いろいろな料理に使われていること、給食にもたくさん出てくること、また、『おなかの調子をととのえる』などの栄養があることを勉強しました。



## 11/26(金) 3年生:すがたをかえた大豆を知ろう(国語と関連して)

国語で「すがたをかえる大豆」について学習をした3年生といっしょに、この日は「食育」としてすがたをかえる大豆について学びました。

教科書に出てくる大豆とその加工品は10種類ですが、他にも豆乳やおから、油揚げ等があることや、11月の給食には、11種類の大豆とその加工品を15日間使っていることなどを確かめました。また、「畑の肉」とよばれているこれらの食べ物は、『血や肉になるはたらき』があることということを学びました。

この日の給食の「がんもどき」も興味をもって味わって食べていました。



## 12/9(木) 給食委員会:調理員さんへインタビュー

後期給食委員で給食センターへ行き、調理員さんにインタビューしてきました。昨年と今年で給食センターへ見学に行った学年もありますが、まだまだ聞きたいことがたくさん!

インタビューの内容等は、3学期の委員会の時間にまとめて、掲示する予定です。



- 五感を使って味わおう!
  - おいしさを人に伝えるために語彙力アップ!
  - (いがスマイル給食の日に行くことで)伊賀市の食べ物を知ろう!
- といった力をつけるために1学期から続けている活動です。3日分の食レポを紹介します◎

五感

視覚

嗅覚

味覚

聴覚

触覚

食感のオノマトペ  
「とろりと」「ぎゅっと」  
「つるっと」「パリパリ」  
「ゴリゴリ」「しゅわしゅわ」  
など、日本語には312語  
あると言われています

### 【11/16 伊賀肉井】

味はおいしいま味で、口に入るとまるで口の中で糸こんにゃくがおどるようにジューシーでした。

### 【11/16 すなみ柿】

とてもあまくてシャキシャキしていてとてもおいしい。

### 【11/26 手作りがんもどき】

ふわふわして、後味がよかった。タレをつけたらうま味がアップしてもっとおいしかった。

### 【11/26 豚汁】

大根をかんだら中からジュワっとすべての野菜のうま味が出てきて、口がごはんをもとめた。やわらかい野菜とプリとした食感のこんにゃくと豚肉のうま味が最高だった。

### 【12/9 すきやき】

伊賀牛と具がからみあって白ごはんと相性バツグンで、おはしがとまらないほどおいしかったし、ジューシーだった。



↑ 写真は、給食センターでがんもどきを作っている様子です。

## 11/16(火)の給食より~すなみ柿~

伊賀市でたくさん栽培されている「すなみ柿」ですが、児童のみなさんにはあまり馴染みのない名前だったようで、「すなみがき?? 砂磨き? 砂を磨くの??」と、何人かから声をかけられました。

当日は、すなみ柿の実物(普通の柿の1.5倍ほどの大きさです。)を持って教室を回りました。とても大きな柿に驚いている様子が見られました。残念ながら、柿が苦手な児童もいましたが、「とても甘くておいしいから、一口だけでも味わってみよう。」と伝えました。

6年生の食レポにも、「シャキシャキ」「シャキッと」「パキッと」「サクッと」など、いろいろなオノマトペを使って表現していました。中には「すなみ柿という名前も初めて知ったので家で調べたら、富有柿の新品種でとにかくでかい!ことを知れました。」と、感想も書いてくれた児童もいました。



# 食育通信

ふちゅうしょうがっこう  
府中小学校

はっこうしゅ えいようきょうゆ あかざわ  
発行者：栄養教諭 赤澤

府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各クラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容もあります。ご了承ください。)

## 1/13(木) 1年生:お正月の食べものについて知ろう

お正月の頃に食べた食べ物をみんなに聞いてみると、おもちや雑煮、おせち(たくさんの種類ができました)などがあがりました。どれも、昔から意味があって食べてきていることを学びました。また、この日の給食はおせち献立だったので、その意味について確認したあと、給食を静かにいただきました。1年生2クラスとも、この日も給食は完食でした!

くろまめ・たつくい  
なます・しめ



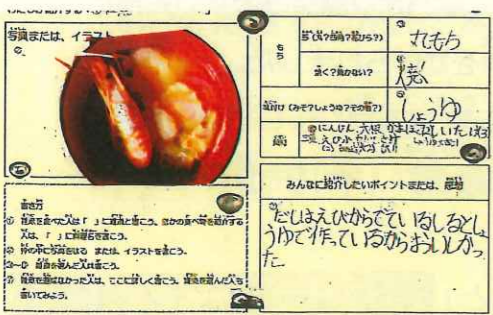
## 1/25(火) 2年生:学校給食について知ろう(給食週間と関連して)

1/24~1/30の全国学校給食週間に合わせ、この日の給食は、給食が開始された頃のメニューや、戦後給食が再開された頃のメニューを取り入れました。2年生と、紙芝居(テレビにうつして)で、どのように給食がはじまり、今に続いているかを話しました。当たり前のように食べている給食に感謝をして食べようという気持ちになった児童がたくさんいました。



## 2/3(木) 4年生:お正月の食べものを交流しよう

冬休みに、雑煮やお正月の食べものを調べてくる宿題を出していただきました。そのレポートを各クラスでテレビにうつして、交流をする授業をしました。ブリは大きさによって名前が変わる出世魚だということ、ペルーではお正月に「セビイチェ」というマリネのようなものを食べるということなどを紹介したり、それぞれのおうちの雑煮を紹介したりしました。雑煮は、家庭によって様々で、全く



同じ具や味付けのものはありませんでした。みんな違うから面白い!そう感じました。授業の最後に、みんなの発表を聞いて、自分の食べてみたいもちの形・具・味付けを選んで「マイ雑煮」を考えました。写真撮影・プリントアウト、聞き取り等、ご協力をいただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

## 1/18(火). 2/4(金) 6年生:給食を食しポしよう

- 五感を使って味わおう!
  - おいしさを人に伝えるために語彙力アップ!
  - (いがスマイル給食の日に行くことで)伊賀市の食べ物を知る!
- といった力をつけるために1学期から続けている活動です。2日分の食しポを紹介します☺

五感

食感のオノマトペ  
「とろりと」「ぎゅっと」  
「つるっと」「パリパリ」  
「ゴリゴリ」「しゅわしゅわ」  
など、日本語には312語  
あると言われています

視覚 嗅覚 味覚  
聴覚 触覚

### 【1/18 伊賀肉そばろ】

- そぼろを口に入れるとそばろが口いっぱいになり、そばろの風味が広がっておいしい。
- ビビンバのうまみとごはんの甘味がマッチしてとてもおいしかった。



### 【1/18 一口みそおでん】

- おでんのみその味の汁とおでんにしみこんでいる具がくせになるあまきでした。

### 【2/4 ビビンバ】

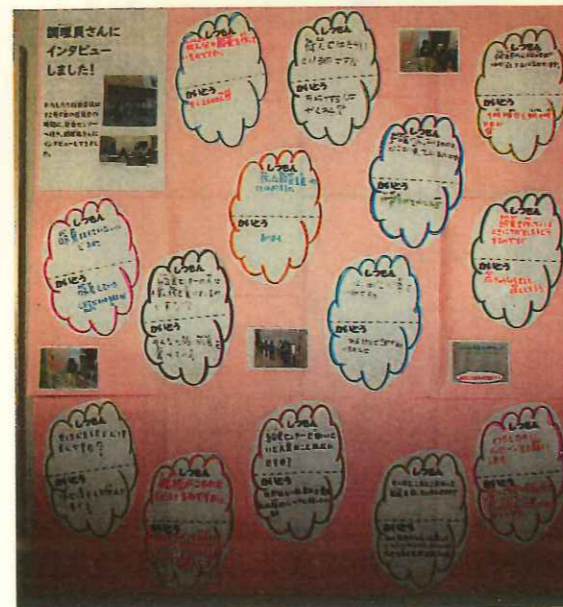
- 全ての食材がそれぞれのうま味を引き出しておいしかった。
- それぞれのおかずの味が口の中に広がって、肉がジューシーでとてもおいしかったです。



### 【2/4 もずくスープ】

- 豆腐は食べやすくねぎの苦味がきいておいしかった。しょうがもきいて体が温まった。
- 口に入れたしゅんかん、ふわっともずくのにおいがした一品でした。

## 給食委員会より~調理員さんインタビュー~



12月に給食センターの調理員さんにインタビューしたことを、1・2月の委員会の時間に、まとめる予定でした。しかし、まん延防止措置期間になり、委員会の中止が続いています。そこで、学年ごとに昼休みの時間を使って、自分が担当した部分をまとめ、模造紙に貼って、掲示することにしました。

みなさんが毎日通る、給食黒板の横に掲示中です。ぜひ、読んで、給食センターのことを知ってください。

# 食育通信

ふちゅうしょうがっこう  
府中小学校

はっこうしゅ えいようきょうゆ あかざ  
発行者：栄養教諭 赤澤

ふちゅうしょうがっこう きゅうしょく た しよく かん じゅぎょう かく  
府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各ク  
ラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業  
ねんかん かいいていど たんにん えいようきょうゆ おこな つうしん じゅぎょう  
内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の  
ないよう かくかくねん きゅうしょく じかん と く きゅうしょくまえ じゅぎょう  
様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容  
ようす ふていき しょうかい がっこう がくねんつうしん かさ ないよう  
もあります。ご了承ください。)

## 2/18(金) 忍者の日給食



2/22の忍者の日になんで、一足早く18日(金)の給食は、忍者の日給食でした。

しの まきごはん: 忍者が好んで食べた黒米、ゆできゅうり、たんぱく質が豊富な大豆を使った大豆  
みそを、手巻きのりで包んで、巻物を作りました。

うずらがくれの忍者汁: うずら卵を食べると、「うずらがくれの術」がうまくなるといわれていたそ  
うで、野菜たっぷりの汁の中には、うずら卵や、手裏剣型に抜かれたにんじ  
んがしのんでいました。(手裏剣にんじん入っていたかな?)

### 給食センターでは...



ほん とうぼん き  
1本のきゅうりを16等分に切った  
り、にんじんを丁寧に型抜きしたり  
ていねい かたぬ  
しました。

巻物完成!

手裏剣にんじん  
あった♡

### 各教室では...



じぜん はいふ きゅうしょく  
事前に配布した給食だよりをみながら、どの教室でも、上手に忍び巻きごはんを作って食べていま  
した。「手裏剣にんじんいいなあ」と入っていた友達を羨ましがめる高学年の声もありました。食べる時は  
しゅりけん はい ともだち うらや こうがくねん こえ た とき  
もちろん黙食ですが、笑顔がたくさん見られました。



# 食育通信

府中小学校

発行者：栄養教諭 赤澤

府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各クラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容もあります。ご了承ください。)

## 2/15(火) 2年生: 食べものはたらきを知ろう

普段食べている食べものは体の中でどのようなはたらきをしているのかについて学びました。

### 〇食べものはたらき〇

- ・血や肉、骨になる食べ物(赤)・・・肉・魚・牛乳など
- ・もりもり力のでる食べ物(黄)・・・ごはん・芋・麺など
- ・かぜや病気をやっつける食べ物(緑)・・・野菜・くだものなど



この日の給食に使われている食材を、食べものはたらき別にわけていき、毎日の給食には、必ずこの3つのはたらきの食べものが使われていて、バランスがととのっているということを確認しました。

## 3/14(月) 6年生: 食レポ活動をふりかえて・中学生に向けて

小学校最後の食育の時間は・・・

- ・五感を使って味わう!
  - ・おいしさを人に伝えるために語彙力アップ!
  - ・(いがスマイル給食の日に行くことで)伊賀市の食べ物を知る!
- といった力をつけるために1年間続けてきた食レポ活動のふりかえりと、中学生に向けてという内容で行いました◎



食レポのふりかえりでは、覚えておきたい伊賀の食材、思い出に残るスマイル給食のメニュー、そして食レポを通しての感想を交流しました。また、これからはじまる中学校生活、この3年間は、人生のうちでもっとも体が成長する時期で、栄養(特にカルシウムと鉄!)をしっかりとりとることが大切であるということを確認しました。裏面は、食レポの感想です。

## 食レポの感想

・楽しくておもしろかったです。これからも五感や五味を感じながら食べたい!オノマトペを覚えておきたいです!



・今まで食レポなどしたことがなかったので、新しい体験ができてわくわくしたし、五感・五味を感じながら食べると「おいしかった」だけでなく、「しゃきしゃき」や「パリパリ」などのオノマトペを感じながら食べることで、食の深さを感じた。



・食レポを始めてから言葉を覚えて語彙力が増えました。友達にサンドイッチを食レポした時、めっちゃ楽しかったです。みんなの作った食レポを読んでいてすごくうまいなと思いました。

・1年間を振り返り、私は、食レポのおかげで食べ物の味に興味を持ったり、歯ごたえもどうか思うようになりました。私は、これからも食レポをするし、する時には今回学んだ五感や五味を大切にして食レポをします。



・五感、五味、表現の方法、オノマトペを初めて知った時はどのように使えばいいのか分からなかったけど、1年食レポを書いていると、覚えられたり使い方が分かるようになりました。これから食レポをする時にも使っていきたいと思います。



・食レポを通して、伊賀の魅力を知れました。

### 6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。



授業でも少し話しましたが、黙食の給食が続く中、何か給食を題材にした食育の学習ができたらいいな、伊賀市のおいしい食べものを知ってほしいなという思いから、月2回の「いがスマイル給食の日」に食レポ活動を行ってきました。月に2回、食レポのファイルを取り取りながら、みんなと食の交流ができて、とても楽しかったです。時には「食レポ」ではなく、給食の感想やメッセージが書いてあったりして、それを読むのも楽しかったです。

自分たちの体は食べものからできているといっても過言ではありません。中学生になると、自分で食べものを選択し購入する機会も増えてくると思います。その時に自分の体に必要な栄養のことを考えて選ぶことができるようになってください。

伊賀市の公立中学校には、ゆめが丘にある「いがっこ給食センター夢」から愛情いっぱい給食が届きます。給食でも給食じゃなくてもしっかり食べて、立派な中学生になってくださいね。みなさんの健康とご活躍をお祈りしています!!



# 食育通信

府中小学校

発行者：栄養教諭 赤澤

府中小学校では給食や食べることについての「食に関する授業」を各クラスで年間3回程度、担任と栄養教諭で行っています。この通信では、その授業内容や、各学年が給食の時間に取り組んでいること、給食前のミニ授業の様子などを不定期に紹介していきます。(学校だよりや学年通信と重なる内容もあります。ご了承ください。)

## 4/8(金)1年生:学校給食がはじまりました



1年生にとって初めての学校給食がはじまりました。初日の給食は、「ピラフ・スープ・ゼリー」でした。学校給食で初めて出会う食材や料理もあると思いますが、においや味、食感をこれからたくさん体験していきましょう。

今、給食がはじまっておよそ2ヶ月がたちましたが、担任の先生と食べる量を相談しながら、毎日、しっかりと食べている様子がみられます。

## 4/20(水)5年生:菜の花オイルについて(理科 菜の花の観察と関連して)



給食の鮭の菜の花オイル焼きに使用している「菜の花オイル(伊賀産)」は、理科で観察した菜の花の種をしぼって作った油であることを、給食の時間に伝えました。

資料の一部

## 4/27(水)2年生:ふきについて(国語科 ふきのとうと関連して)



国語で「ふきのとう」を学習した2年生に、給食で「ふき」を使う日の前日に、「ふきとふきのとう」の話をしました。

ふきのとうと、この日の給食で食べるふきは、同じ植物だということや、給食センターでは、朝早くからすじとりをしたり下味をつけたりしておいしく調理していることをイラストや写真などを使って話しました。

興味をもって給食の時間を迎えた2年生は、少し苦味のあるふきの味をしっかりと味わいながら、ほとんど完食しました! 昨年、同じ内容の話をした3年生も、この内容を思い出していました。

## 5/16(月)6年生:廃棄野菜を使った調理実習(家庭科と関連して)

新型コロナウイルス感染症予防のため、調理実習(作って食べる)ができない状態が続いています。しかし、少しでも調理技術を身につけて生活に生かせるよう、給食センターで毎日捨てているキャベツの外葉やにんじんのヘタを使って、「切って炒めて盛りつける」実習を行いました。

初めての調理実習にテンションが高めの6年生でしたが、包丁を持つと、真剣な眼差しで一人ずつ作業をしていました。この日は、食べることはできませんでしたが、この経験を生かして、ぜひおうちでは家族のために作ってみんなで食べてもらえたらと思います。



## 5/30(月)2年生:野菜について知ろう



生活科で夏野菜を育てている2年生と、野菜について学習をしました。野菜を食べると、こんなにいいことがあるのです。

- ①かぜや病気をやっつける
- ②目はたらきがよくなる
- ③おなかのそうじをしてくれる

元気な体を作るために、野菜をしっかり食べていこうと話しました。

### 児童の感想より

- ・にがてなやさいもがんばってたべようとおもいました。
- ・やさいのきもちもかんがえてたべようとおもいます。

## 常時活動: 今日のこんだて

今年度より、毎日の給食写真が給食センターから各学校へ配信され、先生のタブレットPCで確認することができるようになりました。少し時間がある時や、食育の授業の後などに、教室のテレビにつないで、盛り付け方や食器の置き方について確認をしています。また、給食写真以外にも、食育資料がある日には、担任の先生が説明をしています。

