

# 食育だより



令和6年(2024年)2月 豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

## 5年生 JA全農長野 『きのこ食育教室』



2月6・9日に5年生で『きのこの食育教室』を実施しました。きのこは苦手な子どもも多く、給食でもきのこがメインの献立はよく残ります。少しでもきのこの良さを知り、きのこの苦手意識をなくせればと考え、JA全農長野の職員の方に来ていただきました。まず、きのこ生産1位の長野県についてや、きのこの良い点3つについて学びました。

### 【👉 きのこのよい点3つ】

- ①きのこ類はカロリーが低く、食物繊維が豊富
- ②血液がサラサラになる
- ③抗がん作用がある



スーパーなどで販売されているきのこは、ポットで栽培されているものが多いです。ポットとは、野菜を作るときの土のかわりになるオガコ(木の粉碎物)、米ぬかやとうもろこしの芯等を細かくしたものをそれぞれのきのこにあう配合で混ぜ合わせたものが詰められている容器です。きのこは苗や種を植えるのではなく、菌から育てられており、収穫できるようになるまでは、50~110日くらいかかるようです(きのこの種類による)。今回は栽培されているポットごといただき、ポットからきのこを収穫する体験をしました。収穫体験は初めての児童がほとんどのようで、恐る恐る触っていました。その後、収穫したきのこ4種類を使って、きのこを切り、味噌汁を作る作業をしました。班ごとに協力しながら、味噌汁を仕上げました。

### 振り返りの感想では…

- ・今まできのこは嫌いだったけど、少し好きになった。
- ・きのこの種類が5000~6000種類あることを知った。
- ・給食のきのこも少し食べてみようと思った。という意見がありました。

今回、自分たちで作ったからか、苦手意識のある児童も『思っていたより美味しく感じた』という意見が多かったです。お土産でいただいたきのこを家で料理した児童もいたようです。これからもいろいろな方法で食べてみてくださいね。



### 冷凍でうまみがアップ きのこ

きのこがたくさんある!という時は、冷凍保存することができます。

冷凍すると細胞内の水分が膨らんで、細胞壁が壊れるため、調理の際に栄養分や旨味がとけ出します。調理をする時は、冷凍のまま使ってください。



## 異学年給食交流

異学年交流とは、学年の繋がりだけではなく、学年を超えて仲を深めることを目的としています。第1ステージ(1~4年生)では、一緒に遊ぶ時間を設けて異学年交流を実施しています。

さくら学園にはランチルームがあります。調理実習室の隣にあり、扉を開けて続きの部屋として使用することもできます。そのランチルームで、1月末から異学年交流の1つとして第1ステージ給食時間での交流も始めました。今回は1・4年生と2・3年生のクラスごとに交流しました。

コロナウイルス感染症が流行してからは、給食時間は全員前を向いて黙食をする…ということが当たり前になりました。それから数年が経ち、状況が緩和されています。また以前のように楽しく給食時間を過ごしていくなかで、クラスや学年を超えて、より仲が深まっていくと考えています。



👉写真は1年生と4年生の給食交流。  
4年生が1年生分の給食も準備しました。

👉同じテーブルに1年生と4年生が向かい合って座りました。初めはなんだか恥ずかしそうな様子でしたが、次第に会話が始まり、あっという間の給食時間でした!4年生は、1年生を意識して少しお兄さんお姉さんの顔になっていました😊

裏面に続きます



## 7年生 美術(和菓子)

現在、7年生美術の単元では、1年を締めくくる学期ということで、平面作品作りを終え立体作品作りに挑戦しています。今回制作する作品は“和菓子”。生徒は事前学習として、和菓子の特徴や由来などを各自調べ、“四季の移り変わりを感じる和菓子”をテーマとして、それぞれが作品に対して“季節”や“名前”“デザインに込めた思い”など考えながら、自分の作品に対してのデザインシート(作業内容を記入する用紙)を仕上げ、粘土を使用し立体作品を制作しているところです。



👉 まだ制作途中の作品の一例です。

いろいろな作品があり、キャラクターのような作品もありました!

みんなそれぞれテーマがあり、季節や和菓子の名前、思いを込めて仕上げます。どのような作品になるのか楽しみです。



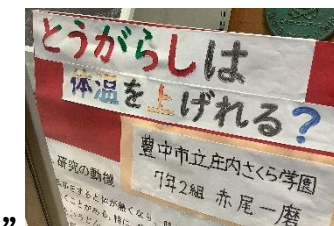
### “和菓子”は『五感の芸術』



美術と食育と関係があるのか?と思われる方もいらっしゃると思います。“和菓子”は『五感の芸術』とよばれ、視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚の全てを楽しむことのできるお菓子です。2013年12月に“和食”がユネスコ無形文化遺産に登録されてから10年が経ちました。“和食”が登録された理由の一つとして、“自然の美しさや季節の移ろいの表現”があげられます。ただの食事だけではなく、自然や四季の表現、季節にあった器を使用することや盛り付けなども評価されています。和菓子においても四季の移り変わりを大切にする日本の重要な食文化の一つとされています。特に、和菓子の華とも言われる“菓銘をもつ生菓子”は、令和4年10月に「登録無形文化財」に登録されました。菓銘とは、和菓子につけられた名前で、短歌や俳句・地域の歴史や名所に由来していることが多く、非常に奥が深いものです。そして、和菓子にも歴史があり、種類も多いです。

### 【豊中市学校理科展】とうがらしの研究

今年度の夏に豊中市学校理科展が開催されました。出展された作品のなかから12点の優秀作品が選ばれ、7年2組の赤尾さんの作品“とうがらしは体温を上げれる?”が入選しました。辛さが体温を上げるのか?というところに着目し、理科の研究の題材とされました。実際に実験も行い、データも示されています。



食品の一つである“とうがらし”に対して、疑問に思う気持ちが今回理科の研究に繋がりました。他の食品でも『なぜ?』という興味をもつことはとても大切だと思います。ご家庭でも『なぜ?』と思うことを話題にしてみてください。

作品は、大阪府教育センターに展示され、その後大阪大学でも展示されました。現在、さくら学園に作品が返ってきており、5~9年生の靴箱側の展示コーナーに展示されています。興味のある方は、3月に予定している全校参観でぜひご覧ください。

### ★今月の動画★

豊中市内の子どもたちに、より食に興味を持ってもらうため、毎月テーマを設定し豊中市内の栄養教職員で動画を作成しています。作成した動画は、毎月市内小学校児童(保護者)へYouTubeの限定配信をしており、給食時間に視聴してもらっています。今月は初めて市内中学校生徒へも配信しました。

少し前の話ですが...今月のテーマは、『節分について』です。3分程度の短い動画のなかで、節分について説明をしています。良ければ、お家でもご覧ください!



Youtube用QRコード

### 和菓子の歴史

現在	200年前	400年前	600年前	800年前	1000年前	1200年前
令和	平成	昭和	大正	明治	江戸時代	安土桃山時代
					戦国時代	室町時代
					鎌倉時代	平安時代
					飛鳥から平安時代	奈良時代
					唐菓子	飛鳥

【明治時代以降】  
洋菓子が入ってくる

【江戸時代】  
和菓子が大きく発展する

【戦国から安土桃山時代】  
南蛮菓子が伝わる

【鎌倉から室町時代】  
点心が伝わる

【飛鳥から平安時代】  
唐菓子が伝わる

※絵図は現在伝えられている菓子のすがた

5年生 国語の教科書『和の文化を受けつぐ』より