

食育だより



★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・中学校児童(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。今月のテーマは、『節分について』です。3分30秒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!

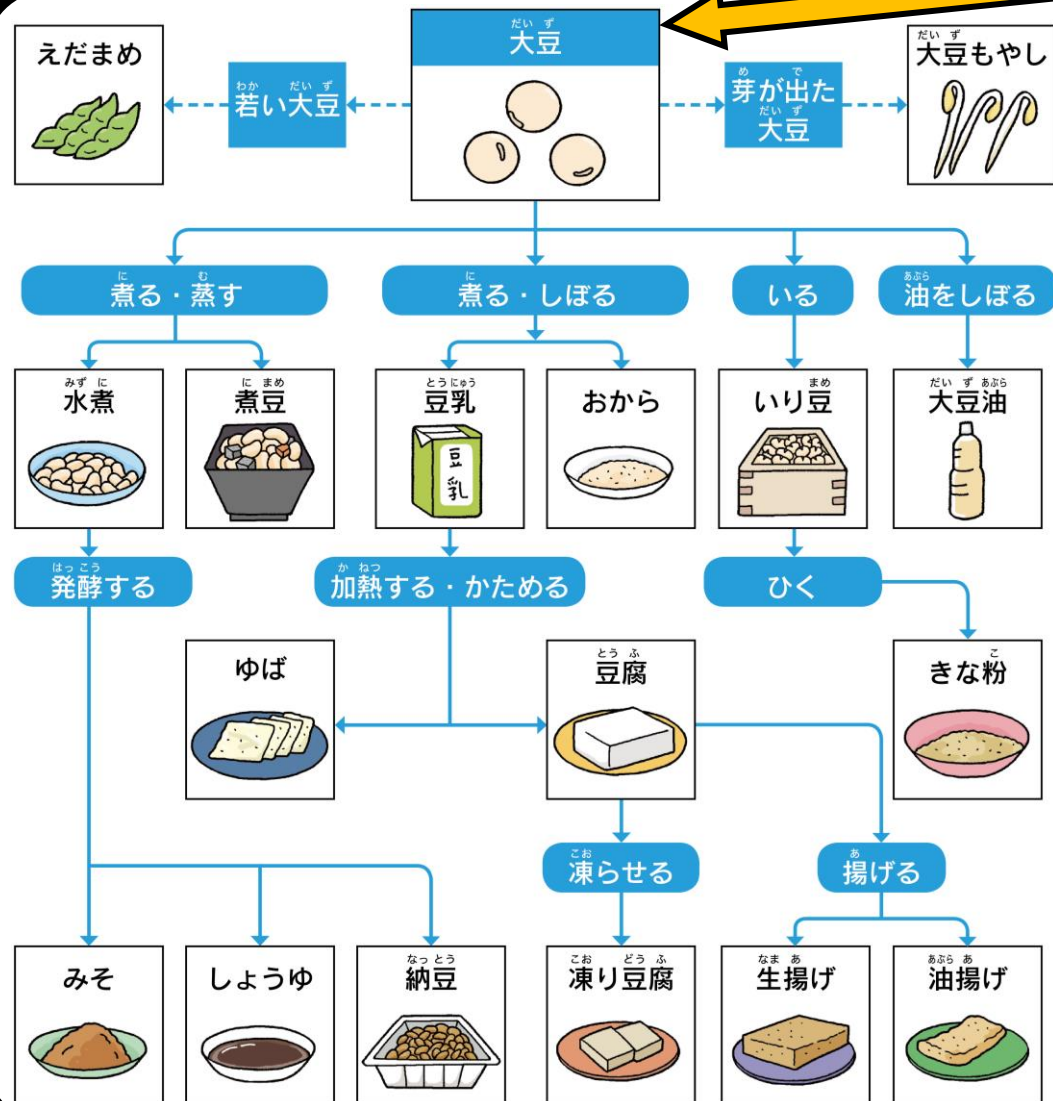


節分と豆

令和7年度(2025年度) No.25
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

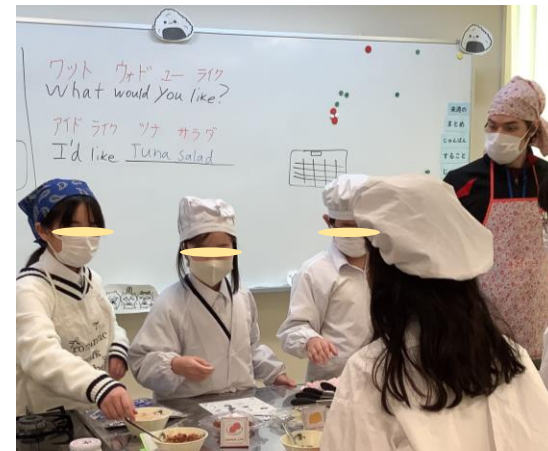
今年の節分は、2月3日でした。節分とは、特に立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで(豆には霊力があると考えられていた)追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあるようです。

節分の豆といえば【大豆】
大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています



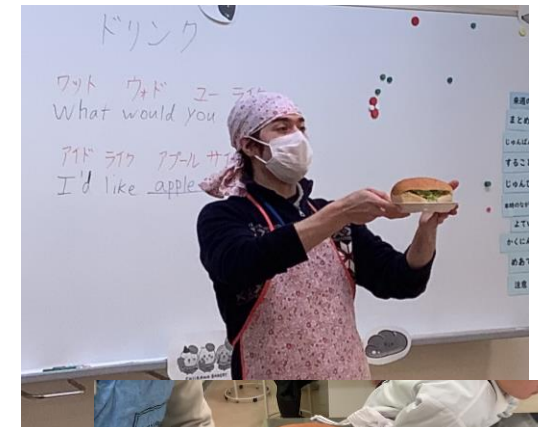
英語と食のコラボ☆ こんな取り組みをしています!

5年生「At a restaurant.」6年生「Where is from?」英語の単元で、5年生“おにぎり作り”6年生“サンドイッチ作り”をしました。5年生では「What would you like?(どの具材が良いですか?)」というやり取りや、6年生では「Where is from?(この食材はどこ産地か?)」というやり取りをした上で実習をしました。実習では、AET(外国語指導助手)・英語の先生が英語で指導され、最後は「Thanks for the food!(ごちそうさま)」と挨拶をして終わりました。ただ机の上で学習をするだけではなく、食材を目の前にした学習だったので皆楽しそうに取り組んでいました。



5年生 おにぎりの具材を選んでるところ

6年生 クラスで選んだ具材でサンドイッチ作り



裏面に続きます

ねんせい ながの しょくいくきょうしつ
5年生 長野『きのこ食育教室』



1月27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。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。その後、収穫したきのこ4
 種類を使って、班ごとで協力しながらきのこを切り、味噌汁を作りました。

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。

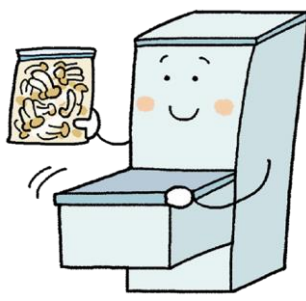
という意見がありました。

学園生の質問にもありましたが、【世界一毒の強いきのこは…“カエンタケ”と言われているそうです!】



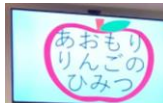
冷凍でうまみがアップ きのこ

きのこがたくさん残った!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。



ねんせい あおもり しょくいくきょうしつ
1年生 青森『りんご食育教室』

1月23日に1年生で『りんごの食育教室』を実施しました。紙芝居などを使ったお話で
 以下のことを教えていただきました。



りんごマンが紙芝居を
 読んでくれました。



- ・1本の木からりんご約400個収穫できる
- ・放っておくとたくさんできないため、
 たくさんの実をつけるための除草作業や、
 受粉作業などがある
- ・受粉は蜂と手作業でしかできず、とても大変
- ・りんごはビタミンCなどの栄養素や食物繊維が多い

りんごクイズで、以下の豆知識も学びました。

- ・表皮のテカテカはりんごからでる天然脂質で安全
- ・冷蔵庫で冷やして食べると甘くおいしくなる!
- ・りんごの蜜自体は実は甘くない
 (蜜とよばれる部分は細胞に水分が集まったところ
 ただし蜜があるのはおいしい証拠!)
- ・赤色のりんごと緑色のりんご、どちらも甘い



りんごの受粉体験

今回の取り組みを通して、りんご1個1個大切に育てらおり、たく
 さんの方の努力があってお店に並んでいることを忘れず、また果物
 を身近に感じて欲しいです。果物の摂取目標量は大人で毎日200g
 (りんご半分で約150g)と言われています。日本人の平均摂取量は
 約半分の量だと言われています。皮をむくのが面倒だと思われ
 ても手軽に食べられるスターカットという切り方を
 ご紹介します。

☆スターカット☆

