



食育だより



令和7年度(2025年度) No.27
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

英語と食育のコラボ☆ こんな取り組みをしています!

3年生「This is for you.」4年生「What do you want?」英語の単元で、3年生「クッキー作り」4年生「オリジナルサンドイッチ作り」をしました。その様子をご紹介します。

英語でクッキング&3・4年生異学年交流

3年生「This is for you.」英語の単元で、「カードをおくろう」という内容があります。その単元の学習の一環で第1ステージから第2ステージへ進級する4年生に向けて英語のメッセージカードを作成しました。そのカードに添えるクッキーを3年生全員で作りました。異学年交流を兼ねて、トークフォークダンス(円形に並べた椅子に向かい合って座り、1分間ごとに対話の相手を替えていく)や歌を歌ったあとメッセージカードとクッキーを3年生から渡しました。



みんな真剣にクッキー作り!



みんな焼き上がりが気になる...



3年生から4年生へ作ったココアクッキーを贈呈する様子

メッセージは「Thank You」

3年生4年生で楽しく交流できました。また、3年生は4年生に進級するにあたり「どんな4年生になりたいか?」を考えるよい機会になりました。

3年生で作ったココアクッキーは、バターや卵は使用せず、アレルギーに配慮したものでした。非常にシンプルな材料で作ることができます。春休みにぜひ作ってみてください!

3年生で作った「ココアクッキー(16個分)レシピ」

小麦粉 60g

グラニュー糖 30g

塩 ひとつまみ

油(なたね油・オリーブ油など) 大さじ2

ココアパウダー10g...カカオ100%のもの 砂糖など入っていないもの

水 大さじ1~2

少し薄くして焼くとおいしい!



- まどまりにくいので、しっかり混ぜます。
- 均等に16個のクッキーを成形し、予熱したオーブンで180℃15分焼きます。
- 苦みが苦手なら、ココアパウダーを半量にしてください。
- 丸めて焼くと硬くなるので、少し平たくして焼くとおいしいです。

4年生オリジナルサンドイッチ作り

4年生「What do you want?」英語の単元で、AET(外国語指導助手)と英語科の先生が英語で指導され、使用する食材選び、個人個人のオリジナルサンドイッチの考案、調理まで実施しました。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。自分の好きな具材を選んで作ったため、みんなおいしそうに食べていました。



サンドイッチは、自分で食べる分とお世話になっている先生にプレゼントする分の2種類作りました。

裏面に続きます

1~9年生の英語で授業を受け持っている

AET(外国語指導助手)のジョナと

3~6年生の英語でクッキングを今年度初めて実施しました。

ジョナが育ったアメリカの学校は、包丁を扱う調理実習がなく(包丁は危険なので)調理室もなかったそうです。さくら学園で初めて調理実習を経験してすごく驚いたそうです。



ジョナ♡

ちなみに、小・中学校の給食で出ている「スラッピージョー」はさくら学園でも人気ですが、アメリカの給食でもとっても人気のメニューだったそうです。

ジョナがよく作るクッキーレシピを公開します！



Jonah Cookies

材料:

白砂糖 150 グラム (2/3 カップ)

ブラウン シュガー 150 グラム (2/3 カップ)

卵 1 個 (大)

無塩バター 100 グラム (半スティック)

バニラ エキス 小さじ 1

小麦粉 600 グラム (2 カップ分と 1/4 カップ分)

ベーキング ソーダ 小さじ 1 ...カルディの店舗で購入できます。(ベーキング ソーダです。ベーキングパウダーではありません。)

塩 小さじ 1/2

フルーツ ハチミツ 大さじ 5 (スプーンにできるだけいっぱいにしてください)

チョコレート パウダー 小袋 1袋 (私は杉養蜂園のフルーツ ハチミツを使用しています。)

チョコレートチップもカルディで購入することをお勧めします!

Hello, thank you for choosing Jonah cookies! I will try to explain my recipe!

1. Mix 150 grams of white sugar and 150 grams of brown sugar in a mixing bowl.
2. In a separate bowl, melt the butter into fully liquid form in the microwave.
3. After melting the butter, pre-heat your oven to 190 C.
4. Mix the butter, egg, and 1 teaspoon of vanilla extract into your sugar mixing bowl.
5. When you have fully mixed those ingredients together, add 5 tablespoons of fruit-honey. Mix it all together.
6. Next, add all dry ingredients into the bowl together, this includes the 600 grams of flour, 1 teaspoon of baking soda, 1/2 teaspoon of salt, 1 small bag of chocolate powder. After you add all of the dry ingredients, mix it all together.

WARNING: depending on how warm or cold your kitchen is, your cookie dough might be too sticky to work with. If that happens, saran wrap your cookie dough mixing bowl, and put it in the refrigerator for 3 hours. After that, it should be easier to work with. I have to do this when I make these cookies in summer, but usually not in winter.

7. When all of the ingredients are mixed together into cookie dough, with a spoon, take balls of cookie dough and press them onto a tinfoil sheet. I usually bake 9 cookies per tinfoil sheet, but you can do less or more depending on your oven size. (if you do less, you may want to reduce the baking time.)
8. Bake the cookies in the oven at 190 degrees for about 6 minutes.
9. After 6 minutes have passed, take the cookies out immediately and put in the next batch. You will be able to make 25-30 cookies depending on cookie-size.

英語のクッキーレシピです！
英語に自信のある方は和訳してみてください！

こんにちは、ジョナ クッキーをお選びいただきありがとうございます。レシピを説明したいと思います。

1. ボウルに白砂糖150グラムと黒砂糖150グラムを混ぜます。
2. 別のボウルで、電子レンジでバターを完全に液体になるまで溶かします。
3. バターを溶かしたら、オーブンを190度に予熱します。
4. 砂糖の入ったボウルにバター、卵、バニラ エキス1ティースプーンを混ぜます。
5. これらの材料を完全に混ぜたら、フルーツ ハニー 5 大さじを加えます。すべてを混ぜます。
6. 次に、小麦粉 600 グラム、ベーキング ソーダ 1 ティースプーン、塩 1/2 ティースプーン、チョコレート パウダー 1 袋など、すべての乾燥材料をボウルと一緒に入れます。乾燥材料をすべて入れたら、すべてを混ぜます。

注意: キッチンの暖かさや寒さによっては、クッキー生地がべたべたして扱いにくくなる場合があります。その場合は、クッキー生地を混ぜるボウルにサランラップをかけて、冷蔵庫に3時間入れてください。その後は扱いやすくなるはずですが、夏にクッキーを作るときはこの作業をしなければなりません、冬は通常そうしません。

7. すべての材料を混ぜてクッキー生地にしたら、スプーンでクッキー生地を丸めてアルミホイルシートの上に押し付けます。私は通常、アルミホイルシート1枚につき9個のクッキーを焼きますが、オーブンのサイズに応じてそれより少なくなったり多くなったりすることができます。(少なくする場合は、焼き時間を短くしてください。)
8. クッキーをオーブンで190度で約6分間焼きます。
9. 6分が経過したら、すぐにクッキーを取り出し、次のバッチを入れます。クッキーのサイズに応じて25~30個のクッキーを作ることができます。

クッキーレシピ
ジョナの和訳です！