

きゅうしょくだより 7月号

令和6年6月29日
平井南小学校
校長 岡田 盛雄
栄 養 士



気温も高くなり、本格的な夏が到来しようとしています。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いてしまうと栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。夏休み中も生活リズムを整え、バランスよく食事をとるようにしましょう。

親子クッキングをしよう

料理は五感を使って、科学を体験することができます。作りながら、なぜそうなるかを考えることで、子どもの思考力を向上させる効果が期待できます。



親子クッキングのポイント

子どもに成功体験をさせよう

大切なのは、料理を上手に作ることでなく、料理を通して子どもに様々な体験をさせることです。最初は上手にできなくても、自分で体の動きを体得すれば、うまくなっていきます。

子どもが興味をもったときが始めどき

年齢は関係なく、子どもが「やりたい」と言ってきた時がタイミングです。家庭では、なかなか一緒に料理をする時間がとれないかもしれません。そのような時は最後の味見をさせたり、ゴマやネギをふりかけさせたりすることから始めてみましょう。

子どもの力を信じてみよう

成功体験をさせることで、「もっと知りたい、やってみたい」というモチベーションにつながります。「自分でやった」達成感を感じることができるように、手伝ったり、注意したりせず見守ることも大事です。



チャレンジしてみよう！！

テーブルをきれいにする

おはしや食器をならべる前に、テーブルの上の物を片づけて、ぬらしたふきんなどで、きれいにふきましよう。



おはしや料理をならべる

おはしや食器、できた料理をならべましょう。ごはんの食事のときは、ごはんは左、しる物は右、おかずは奥に置きましょう。



ごはんをよそう

しゃもじを使って、おうちの方のご飯をよそいましょう。一度しゃもじをぬらしてから使うと、ごはんつぶがつきにくいです。



料理を作る

おうちの方にどんなお手伝いができるか聞き、かんたんなことから始めましょう。自分一人で作れるようになったらすごいですね！



食器を洗い場に運ぶ

自分が食べ終わった食器を片づけることから始めましょう。おうちの方の分も片づけて、テーブルもきれいにできたらいいですね。



食器を洗う、またはふく

おうちの方の食器洗いや食洗機の使い方、食器ふきをよく見て、最初はまねをしながらお手伝いして、後片づけをしてみましょう。



給食レシピ★ラフテー

本校の給食では、伝統的な食文化の継承として、日本の各地域に昔から伝わる郷土料理を月に1回程度取り入れるようにしています。7月の給食では、沖縄料理を取り入れました。レシピを紹介します。

<作り方>

材料(大人5人分)

- 豚バラ肉…300g
- しょうが…1/3 かけ
- にんにく…1/3 かけ
- 黒砂糖…大さじ1 と 1/2
- しょうゆ…大さじ1 強
- みりん…小さじ1 強
- 酒…大さじ1
- 豚バラ肉のゆで汁…70ml

- ①豚肉は4cm角程度に切る。
※給食では、一人当たり40gの切り身
- ②鍋に豚肉が浸かるぐらいの水(分量外)と切った豚肉を入れ、中火にかける。煮立ったらアクをとり、30分程茹でる。
- ③豚肉を取り出し、水気を切る。
- ④鍋に豚肉と調味料を入れ、強火にかける。
- ⑤煮立ったら弱火にし、キッチンペーパー等で落とし蓋をして1時間程煮る。