



# 豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年12月14日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
学校長 小林 佳世  
栄養教諭 早乙女 理恵  
No.21

今年もあと半月となりました。まだまだ学校はせわしく毎日過ぎていきます。

## 11月の豊ヶ丘小の食育④

### 4年生 総合的な学習の時間

#### 「おやつを食べたい！どんなおやつ？」

いよいよおやつの学習も大詰め。待ちに待った「体によいおやつを作って食べよう」を、11月8日（火）に行いました。メニューは「とうふ白玉」と「わらびもち」の2品。1班4人で、それぞれ役割分担を決めて作業をします。まだ家庭科が始まっていないので、包丁を使わないおやつにし、材料の軽量も調理器具も、全てこちらで準備しました。子どもたちは作って食べて、片づけるだけです。

とうふ白玉は水分をすべてとうふで賄うつもりでしたが、ちょっと足らず水を足したら、今度はドロドロになってしまい・・・という班もありました。団子にするのはとても楽しかったようで、丸だけでなく四角やハートなど、色々な形も作っていました。わらび餅は、白玉粉のような粉が、半透明のプリンプリンの餅になるのがびっくりしたようで、歓声が上がっていました。それをスプーンですくって水に落として冷やし、ざるにあけて器に盛る時のツルツルプルプルの感触も楽しんでいました。どちらにも、きなこや黒蜜をかけていただきます！「おいし～い！」「簡単でおいしいね」「わらび餅のほうが好き」「白玉のほうがいい」など、手作りおやつを堪能していました。



そして先生たちからの、サプライズプレゼントは「手作りサイダー」。水とクエン酸と重曹、砂糖でなんとサイダーができるのです。それを目の前で混ぜ合わせると、シュワシュワ～と炭酸ガスが発生し「わ～！泡が出てきた」と、また歓声。サイダーを一口ずつ飲みました。でも山もりの砂糖を見て「あんなに砂糖を使うんだね」と、びっくりする場面もありました。



食品添加物が入っていないのに、おいしいおやつが作れると知った。これからは売っている物だけでなく、自分でおやつを作りたい。

前にお店で買ったこともあったけど、それより自分たちで作った方が、何倍もおいしかった。

手作りだと安全だしおいしいことが分かった。手作りで形が失敗してもおいしいことが分かった。

手作りは苦労した分、とてもおいしく感じた。

手作りのおやつもいいなと思った。また家で作ってみたい。安全なおやつが食べられてすごく良かったと思う。

手作りで形はグチャグチャでも、味に問題はないのでおいしかった。サイダーも家で作ってみたい。みんなで食べるとおいしい。

スーパーで売っているサイダーよりすっぱくておいしかった。

自分で作ったおやつはすごくおいしかった。たまには自家製おやつも作ろうと思った。

## とうふ白玉 (4人分)

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	120g
きなこ	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	少々

1. ボウルに豆腐を入れ、手でくずしたら白玉粉をいれて、さらによくこねます。(耳たぶの固さ。固いようなら水を少し足します)
2. ダマがなくなったら、1を少し手にとって、手のひらで丸めて真ん中を指で押してへこませます。
3. なべにお湯を沸かして、ふっとうしたら2の白玉粉を静かに入れてゆでます。
4. 上に浮いてきたら、穴じゃくしですくって、冷たい水で冷まします。
5. きな粉をまぶしていただきます。



## わらびもち (4人分)

わらび粉	60g
水	300g
砂糖	大さじ2
きなこ	大さじ2
糖	大さじ1
塩	少々
黒みつ	お好み

1. なべにわらび粉と砂糖を入れ、少しずつ水を入れながらよく混ぜ混ぜます。
2. 溶けたらなべを中火にかけ、木べらで混ぜ合わせながら煮て、トロミが出てきたら弱火にします。さらに良く混ぜて半透明になったら火を止めます。
3. ボウルに水を張り、2が熱いうちに水でぬらしたスプーンで、一口大ずつすくって冷水に落とします。
4. 冷めたらザルにあけて水気を切り、器に盛ってきな粉と黒蜜をかけていただきます!



そして11月15日(火)校内研究授業として、「学習したことを未来の子どもたちに伝えよう」を行いました。今まで学習したことを、2050年の大人として、未来の子どもたちに伝えたいことを手紙に書く、というものです。事前に「おやつ日記」「原材料調べ」「中間発表」「近藤先生の話」「体に良いおやつを食べ方」「体に良いおやつを作って食べる」の学習をポートフォリオにしてまとめ、その中から伝えたいことを選び赤線で囲んでから、手紙を書き始めました。書き出しに戸惑う子もいましたが、書き始めると鉛筆が止まらない子が多かったです。



そして12月12日(月)、「体にいいおやつを作って食べよう第2弾」として、ホットプレートでお好み焼きを作りました。これは各班ごとに材料が違います。ひとり2品の材料を持ち寄り、ひとり2枚作るようにしました。具材はキャベツのほかに、1組は中華めん、スライスチーズ、スライス餅、揚げ玉、ニラなどがありました。2組は本格的に山いも、そしてスライスチーズ、スライス餅、揚げ玉などでした。今回はあまりお手伝いをせず、各班にお任せで見守るようにしました。協力しながらスムーズに進める班、周りをきょろきょろ見ながら進める班、色々でしたが、どの班も時間内にお好み焼きを焼きあげ、「おいしい〜!!」と口いっぱい頼張る姿が見られました。2枚を平らげると、さすがに給食に響く・・・食べきれなかったマカロニのクリーム煮は、6年生のおなかの中にちゃんと納まりました?!

いよいよ15日には、東京ビッグサイトで行われる「エコプロダクツ2011」で学習の発表を行います。

