



# 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



ルツルプルブ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。

