



平成23年9月27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.14

運動会を目前にひかえ、校内も慌ただしくなっています。体調を崩したり、けがをしないよう、十分な休養をとり、精神安定を心がけましょう。

## 9月の豊ヶ丘小の食育②

### 3年生 総合的な学習の時間

#### 「夏野菜カレーを作ろう」



3年生が大事に育てた「なす」「ピーマン」と残りわずかになった

「オクラ」を使い、夏野菜カレーをつくりました。ウィンナーと人参、玉ねぎは買い足し、カレールーは甘口と中辛口を半分ずつ使うことにしました。たくさんの保護者の方にお手伝いいただき、時間もゆとりがあったのであわてず作ることができました。なるべく子どもたちが野菜を切ったり、炒めたり、カレーのルーを入れたりできるよう、どの班の保護者の方が気を配ってくださいました。

同じ材料を使ったのに、班ごとに微妙に味が違うのは、やはり手作りならではのしょうか・・・

「いただきます」をしたのは家庭科室の隣のつな

がる一む。2クラス合同で、もちろん保護者の方も一緒に食べました。「おいしい!」「うちの班のも食べて!」「お腹一杯!」と大満足の3年生でした。もちろん給食も一緒に食べました。



### 6年生 家庭科調理実習 「ご飯とみそ汁」

2学期最初の調理実習は、これぞ日本の食卓!「ご飯とみそ汁」です。ご飯も炊飯器では炊きません。教科書に載っている写真のように、米の炊けるようすがわかる耐熱ガラスの鍋で炊きます。ちょうど黒板にご飯とみそ汁の作り方の大判ポスターを貼ってある時に、3年生のカレー作りがあったので、「ご飯を鍋で炊くんだあ。」と3年生のお母さんがつぶやいていました。

米は係りの子が早めに家庭科室でといて、浸水させておいてくれました。身支度をすませ、米が炊きあがる様子を注意しながら見ること、火が強いと焦げること、水がなくなったら火を消して蒸らすことがポイントなど、いくつか復習しました。

味噌汁のダシは煮干しです。頭だけとって水に浸しました。具材は各班違います。ご飯を炊きながら同時進行で味噌汁を作るので、手順が大事でしたが、どの班もスムーズにできていました。お味は

もちろん「おいしい」ですが、お焦げが固かったり、水の分量が少し違って味噌汁の味が薄かったり、具を忘れて全体量が少なくなってしまうたり…などの小さなハプニングもありました。これで炊飯器がなくても、だし〇〇がなくても、ご飯とみそ汁は作れます!よね?!

