



平成23年11月15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.18

展覧会も今週末に迫ってきました。体育館がどこかの美術館のように、変身しつつあります。楽しみですね。

11月の豊ヶ丘小の食育①

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？」

9月から始まったおやつについての学習も、いよいよ大詰めとなりました。自分が追究したい課題を決めて、図書資料やインタビュー、インターネット等で調べ学習を進めてきました。その「おやつ調査隊」の発表会を10月20日に4-1が、11月1日に4-2が行いました。4-1の発表には、3年生も招待されました。

「前に出たら、すごく緊張した」「待っているときに足が震えた」「緊張したけど、大きな声で発表できた」とそれぞれの感想がありました。その発表の一部を紹介します。

4年1組

アイスグループ

アイスの栄養や作り方、アイスの運び方などを調べました。



?グループ

ペパーミントとサイダーについて調べました。ペパーミントは疲れを癒し、防虫効果もあることがわかりました。サイダーの水は、なんと地下100mのおいしい地下水を使うんです！



グルメグループ

食品添加物全般と、パン酵母について調べました。パン酵母はイーストのことです。今は食品添加物をあまり使わないことがわかりました。



食品添加物グループ

PH調整剤、クエン酸について調べました。PH調整剤は腐るのを防ぐために使われま。クエン酸は体に悪いものではないことがわかりました。



カロチドグループ

ペプチド・カロチンについて調べました。カロチンは野菜にたくさんあることがわかりました。ペプチドはアレルギー対応食品にも使われているのだそうです。



歴史グループ

江戸時代には、お菓子があったんだ！カステラが最初！？チョコはモーツァルトも好きだったんだよ。カカオは何になるか知っていますか？



原材料グループ

砂糖、小麦粉、油について調べました。砂糖の色々な働きにびっくりしました。プラジールが砂糖を一番多く作っていることや、小麦は昔から栽培されていることがわかりました。



健康おやつグループ

ばっかり食べやダラダラ食べをしない、飲み物をとる、たまには手作りする。おやつも栄養のバランスをとることが大事だということがわかりました。



4年2組

☆**安定剤**について・・・腐り止め。



☆**食物せんい**・・・栄養がないのに健康に欠かせない。腸に良い菌を増やす。



☆**お父さん、お母さんの時代のおやつ**・・・おにぎり、キャラメル、芋かりんとうなど。

☆**ビタミンC**について・・・三大栄養素の吸収を助ける。風邪の予防やストレスを抑える等。



☆**植物油の種類**・・・ごま油、菜種油、オリーブ油、ひまわり油、コーン油、大豆油等。



☆**ホエイパウダー**・・・スナック類に多く入っている。乳脂肪を取り除いたカスのようなもの。

☆**乳化剤**・・・お菓子に一番多く出てきた。水と油を混ぜ合わせるもの。



☆**卵黄油**・・・ビタミンEが多いが、とりすぎに注意！

☆**トレハロース**・・・夢の糖質といわれている。お菓子を柔らかくし、乾燥から守る。



☆**ゼラチン**・・・家畜の骨や皮から作られる。ガムやグミ、ハイチューに入っていた。

☆**セルロース**・・・砂糖の一種で甘みをつける。



☆**マルトース**・・・砂糖の一種で甘みがある。マルトースは別名麦芽糖といい、ビールの発酵に使われている。

☆**抹茶アイスの作り方**・・・材料と作り方の説明。

