



豊ヶ丘小 パクパク通信

平成24年3月3日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小林 佳世
栄養教諭 早乙女 理恵
No.27

3月に入りました。今年の冬は寒さが厳しかったせいか、梅の花がまだほとんど花開いていません。来週から暖くなるそうなので、一斉に花が開くことでしょう。

2月の食育

3年生 総合的な学習の時間「多摩っ子・豊っ子☆元気な地球っ子」

2月28日、地いきとかかわろう計画の食育として、栽培した大根を1校時に収穫し、2～4校時で調理しました。大小様々な大根でしたが、約40本・・・思っていた以上に収穫できました。冷たい水できれいに泥を洗い落とし、「手が冷た～い」とかわいい手をさすりながら、収穫した大根を家庭科室に運んでくれました。

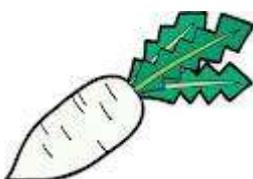
食育担当のメンバーが、たくさん候補に挙がった大根料理から厳選した「大根サラダ」（生で食す）、「大根もち」（焼いて食す）、「煮物」（煮込んで食す）の3品を作ることになりました。レシピを調べ、模造紙に作り方を書きうつし、全員に説明をし、いざ調理開始。頭の青首部分はサラダに、真ん中～お尻の部分は加熱用に切り分け、葉は大人がゆでました。お手伝いに来てくださった保護者の方々は、途中声をかけ、手を添え、温かく見守ってくださいました。



さて、出来上がったその味は・・・どの料理も本当においしい！「煮物がちょ～おいしい！」「サラダも甘い」とあちこちから声が上がりました。



特に大根もちが初めて食べた児童も多く大人気で、次が給食（それも豪華な・・・）なのに、おかわりの長蛇の列ができました。大根サラダも好評で、茹でただけの葉もしょうゆやポン酢をかけて食べていました。やはり自分たちで一生懸命育て、悪戦苦闘しながら作った料理は、格別な味なのでしょうね。特にサラダチームは千切りにするのに、本当に苦労していましたが、よく頑張りました！その後の保護者会で、作った3品が振る舞われましたが、お味はいかがでしたか？これをきっかけに、ご家庭でも一緒に料理を作ってみてはいかがでしょうか？



1年生 学級活動の時間「きゅうしょくはかせになろう」

午前中大根にまみれた後、午後は1年生と食育授業をしました。学校保健委員会の方々にも参観していただきました。

横井先生のしっとりとした授業が進み、そこに南野調理所の宇田調理員さんが登場すると大歓声があがり、全身真っ白な姿に驚いていました。そして大きなヘラやひしゃくを持ち、その重さや大きさを実感できたようでした。次に給食ができるようすを映像で見ました。毎日当たり前のように食べている給食が、献立を立てる栄養士や農家の方々、作ってくれる調理員、給食を学校に運ぶ運転手、教室まで届けてくれる配膳員、そして給食当番、多くの方がかわり、初めて食べることができるのだということが分かったようでした。

またこの授業を行う前に、各クラスごとに1週間紙芝居を読み、苦手なものにもチャレンジしようという意識付けをしました。1学期に比べると、時間内で完食できる児童がとて多くなりました。



3月3日は雛祭り、女の子の節句ですね。この日に食べられる物といえば、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、雛あられ、菱餅、白酒、などでしょうか。これらの食べ物は、それぞれに意味があります。

ちらし寿司・・・季節の変わり目で体調を崩しやすいことから、健康を願って体にいいものを食べたようです。エビは長寿を、レンコンは先を見通す、菜の花等の春の野菜は生命力にあふれています。

はまぐり・・・他の貝とは絶対に殻が合わないことから一夫一婦の願いを込め、お祝いの膳にお吸い物として添えられるようになったということのようです。

菱餅・・・下から緑・白・ピンクとなっており、それぞれ「草萌える大地」「雪の純白」「桃の花」を表します。緑の餅は厄を払い増血効果があるヨモギで作られます。白い餅は血圧低下の効果があるとされるヒシの実を入れ清浄を表し、ピンクの餅は解毒作用のあるクちなシで赤味をつけ健康を祝うという意味があります。

白酒・・・「桃花酒」ともいわれます。桃や花といった自然の力を体内に入れることで、厄払いをするという意味があります。

雛あられ・・・関西はしょうゆ味のあられ、関東は甘い米のポン菓子一般的なです。雛あられの色も菱餅と同じです。