

村上小食育新聞

第2号

毎月十九日は

食育の日です。

一年生 給食試食会

五月二十九日に、一年生の給食試食会が行われ、大勢の保護者の皆様が参加されました。子どもたちは、お家の人と一緒に給食が食べられるということ、笑顔いっぱい！いつも以上に張り切って、給食の準備をしていました。

当日のメニューは、『ご飯、車麴の揚げ煮、こんにゃくサラダ、めぎすのつみれ汁』でした。車麴を油で揚げて、甘塩っぱいタレで味を付けた揚げ煮は、子どもたちも保護者の方も珍しい料理だったようです。

また、当日は新潟県が進めている「減塩ルネサンス運動」の資料を配付しました。新潟県民の塩分摂取量をみると、目標量を上回っている現状です。塩分を取り過ぎる生活を続けると将来、高血圧や胃がんの原因につながります。味覚は幼児期に形成されるので、子どものうちから薄味になれておくことが大切です。



《参加したおうちの方からの感想》

- ・普段、家での塩加減より薄いと感じました。いつも濃い味付けだったのだと実感しました。
- ・家では苦手で残しがちな食材も、残さず完食しておりびっくりしました。レシピも参考になります。
- ・サラダの味付けが薄味でちょうど良く、家でもこの位にしようと思いました。
- ・家での味付けが濃いのか薄いのか分からなかったのですが、給食を食べてとても参考になりました。
- ・車麴は、味のないところが少し食べにくかったのですが、全員の分に味が回るといいなあと思いました。
- ・車麴を使った料理は、とても良かったです。

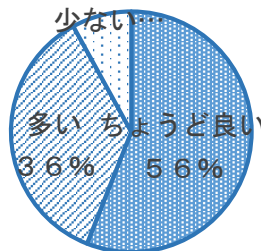
たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました。特に、車麴を使った料理は好評で、配付資料のレシピを見て、早速、作っていただいた家庭もあったようです。ファミリーウォークラリーのお弁当のおかずにして持ってきてくれていました。

○給食試食会

アンケート結果から

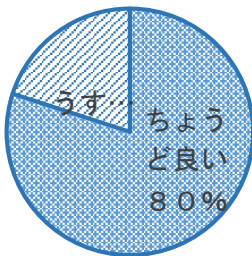
(回答率七十一%)

1. 給食の量は子どもたちにとっていかがでしたか？



給食は、一日に必要な三分の一の量です。家庭の食事作りの参考にさせていただけるとよいです。

2. 給食の塩加減はいかがでしたか？



当日の塩分量は、2.2gでした。家庭での味付けの参考にしてください。

車麴の揚げ煮（四人分）

・車麴 四枚 ・片栗粉 ・揚げ油
(たれ) ・砂糖 小さじ3弱 ・みりん 小さじ一弱 ・しょうゆ 小さじ二
かつおだし 大さじ二 ・片栗粉 小さじ一

《作り方》

- ① 車麴を水でもとす。
- ② ①の水気をよくしぼる。
- ③ 片栗粉(米粉や小麦粉を混ぜるとカラリと揚がる)を②にまぶして揚げる。
- ④ タレの調味料を煮立て、揚げた麴にかける。

五年生 初めての田植え体験！

五年生は、五月に田植え体験をしました。「田植えは初めて」という子どもが多く、楽しみながら苗を植えていました。

田植への指導をしてくださった菅原さん。お米作りの苦労話も教えていただきました。また、当日は、たくさんの保護者ボランティアの方々や菅原さんのご家族もお手伝いしてくださいました。



「ヌルヌルしている～！」「冷た～い！」「足がぬけな～い！」
子どもたちの歓声も様々でした。

五年生が植えた苗の成長ぶりがよく分かるように、菅原さんがペットボトルに苗を植え替えて、学校に届けてくれました。



《五年生の田植え日記より》

五年一組 坂 日向

今日は、田植え体験でした。苗をもって土の中へ足を入れました。すると、冷たくてヌルヌルしていて気持ち悪かったです。だけど、だんだん慣れてきて最後までできました。次は稲刈りなのでがんばりたいです。

五年二組 岡島 瑞希

今日は、田植えをしました。一粒のお米で六百〇千粒のお米になるそうなので、心をこめて植えました。最初は泥だらけになるのがいやだったけど、なれると楽しかったです。稲刈りのときも楽しみにしてきました。

村上小学校のホームページがリニューアルされました！皆さんもうご覧になりましたでしょうか。子どもたちの日々の活動の様子や、毎日の給食などを掲載していますので、ぜひご覧ください。