

～食育だより～

# おしゃもじ通信 第八号

令和4年2月3日

小金井市立緑小学校

栄養士 若山加奈子

2月3日は節分で、4日は「立春」です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒暖差の激しい日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

## ☆☆ 後期給食委員会



## 『推しのこんだて 投票選』



給食委員会では、緑小学校の給食のために何ができるか考えています。今年度後期の給食委員会で話し合いをしたところ、

- 食べる楽しさを伝える
- 給食の大切さや良さを動画などで伝える
- 食べ物に関する知識を伝える
- 給食委員会がメニューを作る



という意見が出ました。これらを基にさらに話し合い、給食委員会で『推しのこんだて投票選』を実施しようということになりました。

2月8日の食育朝会で、各グループおすすめのこんだてを説明する動画を配信し、どのこんだてが説得力があり食べたくなかったかを選んでもらいます。そして、選ばれたこんだては3月の給食に実際に出されます。

3つのグループに分かれて推薦してもらいます。どんなこんだてで、どんなおすすめポイントがあるのか、そして、どのこんだてが選ばれるのか！？楽しみにしててください。

## ～ 栄養士のひとりごと ～

国語で『すがたをかえる大豆』という説明文を学習した3年生、毎日の給食にどんな大豆が使われているかを確認したいようで、毎日「今日の給食の大豆は何？」と質問を受けます。答えながら、しょうゆ等は毎日のように使っていることに改めて気づきます。

節分の豆まきにも使われる大豆にちなんで、裏面に『大豆のへんしんクイズ』を掲載します。ぜひ挑戦してみてください。



今年の節分は2月3日です。  
大豆の力で病気(鬼)に負けない  
強い体をつくりましょう。




せん  
線でつなごう！

だい  
ず  
大豆のへんしんクイズ

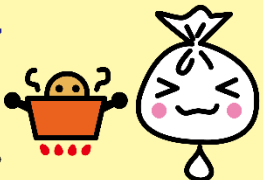
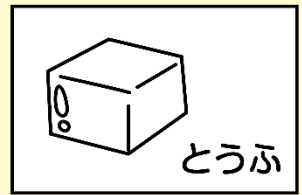
ドロソ!

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつなげてみましょう。


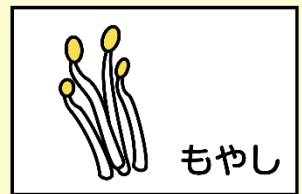
① 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん！  
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。



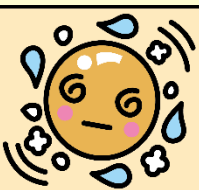

② 大豆を煮てしばって、にがりで固めると、これにへんしん！  
ヒント：四角いものや丸いものがある。


③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これにへんしん！  
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。


④ 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん！  
ヒント：和食に欠かせない調味料。



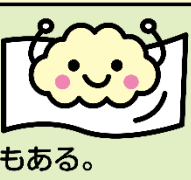

⑤ 大豆を煮てよくしばると、これにへんしん！  
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。



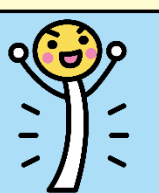

⑥ 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん！  
ヒント：おもちや揚げパンにまぶすとおいしい。




⑦ 大豆をしばった後に残ったものは、これにへんしん！  
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。




⑧ 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん！  
ヒント：給食でもよく使われている。




こたえ

①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳  
⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし

