

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

おなかになっちゃう食レポを！-1年食育 おいしさを伝えよう-

給食こぼれ話にも書きましたが、食レポ生中継を始めてから、1年生の食レポ力がめきめきと上がってきています。さらに「おいしさを伝える力」を高めるために、国語の「ことばで つたえよう」の単元と関連付けて食育を行いました。

- 「おいしい」と「みそカツの衣がサクサクで、甘辛いたれがたっぷりからんでおいしい」。どちらの食レポがおなかの虫が反応する？

はじめにこのように問いかけると、子どもたちは「2つ目のほう！」と答えました。どうしてかをたずねると、「“サクサク”がおいしそう」「“甘辛いたれ”がおいしそう」となぜおいしそうに感じたかも答えることができました。

- おいしさを伝えるための『5つのポイント』

次に2年生の食レポメモから“おいしそうに感じる言葉探し”を行いました。“甘辛い味”“甘辛いにおい”“シャキシャキ”“あたたかい”“きれいな色”という5つの言葉を見つけました。それらの言葉から、おいしさを伝えるときには「味・食感・温度・におい・いろどり」を加えるとよいことを学びました。(この写真、何のポーズなんでしょう…。私にも分からない…)



- おいしそうな食レポに挑戦！



前日の給食の献立から「とり肉のから揚げ・おひたし・潮の香汁」の食レポに挑戦しました。5つのポイントを押さえながら、グループで話し合い食レポを考えていきます。「から揚げは、外がサクツとしていて、中がジュワ〜」「おひたしは、にんじんのオレンジ、こまつなの緑がカラフル」「潮の香汁は、だしのかおり」など、それぞれの献立について、とても上手な食レポを披露していました。



この授業でさらに食レポ力の上昇した1年生。食レポにも毎日うまい食レポが届いています。3月5日から、順番に食レポ生中継に挑戦します。きっとほかの学年がうなる「おなかの虫が反応する」食レポをしてくれるに違いありません。ぜひご家庭でも『食レポ自主トレ』にお付き合いいただきたいと思います。

給食こぼれ話

— 必殺！カメラカメ30だ！ —

何度も書いていますが、給食時間に食レポ生中継をしています。先日、3年生のあるクラスで食レポをしてもらいました。食レポを見るだけでも、くまっ子はワクワクするのですが、ちよっと刺激を加えたいよね、ということで、先日食育で学んだ「かむ」ことについての寸劇をネタとして入れてもらうことにしました。

台本を覚えて一人でかむライダーに扮するのは大変だと思ったので、かむライダー役と台本を読む役の2人で寸劇してもらいました。オーディションには多くの子が参加し、厳正なる審査を経て代表が決まりました。

食レポ当日。一発本番で臨んでもらったのですが、かむライダー役はキレイな動き、読む役は、かまずにサラサラとセリフを話す。しかも台本なし！二人とも、なんとまあ上手なこーと！「大人も子どもも歯が命」というセリフには、ゴルゴ松本の「命ポーズ」(分かりますか?)をあてて演じてくれました。小学生も知っているの、それ?!と思いつながら、笑いをこらえて撮影しました。一か所、私のアシストミスがあったのが心残りです。

校内でバズったこの寸劇。言葉だけでは、楽しさが伝わらないので、インスタにかむライダー動画を載せたいなと思っています。近日公開予定！しばらくお待ちください♪



今回は意外とファンが多い「おひたし」を紹介します。味付けはいたってシンプル。ぜひお試しください。

おひたし はくさい⇄キャベツに変更もOK。かつおぶしもありなしお好みでどうぞ

| 材料 (4人分) | 作り方 |
|---|---|
| にんじん 40g はくさい 280g こまつな 60g 塩 少々 砂糖 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ2 けずりぶし 2g | ① にんじん・はくさいは細切り、こまつなは2cmくらいに切りゆで、流水で十分さまし、塩をふり水切りする。 ② 砂糖・しょうゆをまぜあわせ①・けずりぶしをあえる。 |

揚げどうふは、レシピリクエストいただきました。何度も紹介はしていますが、知りたいという声がよくあがるメニューのひとつです

揚げどうふ 目指せ！もっちり食感。しっかり戻してから絞るがポイントです

| 材料 (4人分) | 作り方 |
|--|---|
| 高野どうふ 20g 片栗粉 小さじ4 揚げ油 適量 砂糖 大さじ1強 しょうゆ 大さじ1/2 (水) 小さじ1 | ① 高野どうふはぬるま湯でしっかりもどし、かくしぼる。 ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。(160~170℃を保つ) (注 一度にたくさん入れると、くっつきます) ③ 水・砂糖・しょうゆを煮立てる。 ④ ②に③をからめる。 |