

食育だより

10月号
和田小学校

実りの秋・食欲の秋です。食べ物が美味しい季節になりました。食育の取組も食べる事が多くなってきました。

5年生の取組

- ・地場産産地施設見学
- ・ほうれん草収穫体験

5年生は、社会科で「これからの食料生産とわたしたち」の学習をします。この学習と関連して「地場産産地」について知り、後日、施設見学と収穫体験に行きました。収穫したほうれん草は、31日の給食に出ました。



☆ 10月26日(金)東安居地区園芸生産組合にて袋詰め施設見学ほうれん草収穫体験 ☆



☆ 収穫したほうれん草は、家で調理して食べました。☆



クラムチャウダー



ごまあえ・おひたし・味噌汁

グラタン・シチュー・ビビンバ(ナムル)・ちぢみ・スパゲティ・卵焼き・オムレツなどの料理がありました。おひたしは、シンプルだけど味がよく分かったという感想がありました。



☆ 地場産食材の学習を振り返ろう ☆

・地元の食材がどのようにして育てられ、どのようにしてスーパーや私たち消費者に届くかがよく分かりました。「トレーサビリティ」は、消費者にとっても出荷する人にとっても、それぞれ安心して買える、自信をもって出荷できる良さがあるのでいいことだなあと感じました。これからも「地産地消」を大切にしたいです。

☆ お家の人から ☆

・新鮮なほうれん草は茎の水分が多くてパキッと良い音がしました。とてもたくさんの量でしたがおひたしにするとあっという間になくなりました。自然の恩恵、農家の人の苦労を感じられる良い体験ですね。
・たくさんのほうれん草を収穫してどうでしたか？仕事に触れてみると、いろんなことが分かったと思います。地産地消、食べることしかできないけど、大切にいただきましょう。

3年生の取組

10月2日(火)「お米について」 農業試験場 小林麻子さん
10月9日(火)「お米ができたよ」 3年2組担任 土田光男先生

10月にはお米について2人の先生からお話を聞きました。

☆ 小林先生からは「お米について」3つのお話がありました。☆

- ①福井県農業試験場は、甘くてお菓子のような越廼ルビーを研究開発しました。また、カエルは農業を取り囲む環境のバロメーターです。
- ②お米について、日本一おいしいお米「コシヒカリ」を開発しました。新しいお米ができるまでに10～15年かかります。
- ③ポストコシヒカリについて、コシヒカリは病気に弱い、倒れやすい、暑いと白く濁った米になる欠点があるので、代わりに作るお米を作っています。



☆ 土田先生からは、「お米のことを、もっとよく知ろう」という授業がありました。☆

とれたお米の重さ、におい、手触りをみました。また、簡易精米機で精米し、モチ、玄米、白米の違いをみました。

お米作りにとって、土・水・肥料、雨・天気が必要な条件というのを理解しました。

ご飯を美味しく食べる工夫も分かりました。



☆ 10月17日(水)「お米はかせになろう」☆



- ・お米は、コシヒカリ・華越前・イクヒカリ等の品種があります。コシヒカリは、福井県で開発された日本一おいしいお米です。
- ・形や粘りなどから、ジャポニカ米とインディカ米にわけられます。
- ・品質では、うるち米、もち米、赤米、黒米等があり、赤米や黒米は古代米で昔の赤飯です。
- ・お米の料理には、赤飯、すし、ビビンバ、おかゆ、チャーハン、カレー、リゾット、パエリア等があります。
- ・加工品には、ビーフン、もち、せんべい、だんご、酢、酒等があります。
- ・お米には炭水化物(黄)やタンパク質(赤)脂質(黄)、ビタミン類(緑)の栄養があります。
- ・米の字を分解するとハ十八になり、お米を作るには88の手間がかかるということで、自然の恵みと作る人の苦労を考え、食べ物に感謝して食べるように話しました。

《児童の感想》

・わたしはお米一つの中には、えいようがバランスよく入っていることが分かりました。これからもお米をたくさん食べて大きくなりたいです。

《お家の人の感想》

・生まれた時からずっとお米を食べて育ってきた日本人は、お米の力をかりて成長していると思うとお米は大切な食べ物だとあらためて思います。一つ一つを大事にして、これからもお米の力をかりて大きくなってください。