

5月 給食だより

R2.5月
大寄小学校

コロナウィルスの影響により、長い休校が続いています。

季節の献立や行事食など、給食を楽しみにしているこどもたちの笑顔が見られないのはとても残念です。

ご家庭でも学校給食を感じられるように、メニューを掲載いたしました。このお休みの期間に是非作ってみてください。

レッツ・クッキング！料理をすると良いことがたくさんあります♪



家で過ごす時間が長く、外出もなかなかできない、スポーツも自粛していて体を動かす事が減ってしまったと、

子供たちにとっては辛い日々が続いています。

そうするとどうしてもゲームをする時間が多くなってしまいますね…。ゲームも時間を決めておこなえば、

良い気分転換になるのですが…。

長時間ゲームをする姿を見ていて、親がついイライラ…なんてことはありませんか？

毎日とはいかなくても、親子でちょっとしたクッキングを試してみるのはいかがでしょうか。

普段よりほんの少しだけレベルアップした調理作業を子供たちにさせてみてください。

低学年の子には、サラダ作りはいかがでしょうか。レタスや水菜も手でちぎれるし、豆腐などもスプーンで



すくって盛りつけられます。色とりどりにコーンやカニカマ、ミニトマト、きゅうりなど入れると見た目も鮮やかです。

100均で子供用の包丁の取り扱いもあります。刃先もするどくないので手が切れる心配も少なく安全です。



それでいて葉物野菜や人参やジャガイモなど、こちらが薄くスライスして、子供に短冊切りなどにしてもらえば切ることもできます。(人参とジャガイモで金ぴらなどいかがでしょうか)

発酵食品のキムチと相性の良いチーズをセットにして、お好み焼きの生地に入れてみるのもいいですね。生地を大きく焼いてしまうと、ひっくり返すのも難しくなりますが、小さく焼けばひっくり返すのも簡単になります。ゲームばかりして…のイライラよりも、子供が調理をすることは保護者の方にとってもハラハラしたりして気が休まりませんが、そちらの方がずっと良いのではないのでしょうか。

子供たちも集中力が高められ、完成した時にはきっと達成感が湧くと思います。

お子さんが料理をした時は、たくさん褒めてあげてください。



『料理と勉強はとなり合わせ』



料理はまず手洗いから始まり、材料の確認や下味をつけるならその工程など、頭の中が整理されてないと作ることはできません。料理の手順を考えることは、『プログラミング的思考』の育成につながります。

日常生活や勉強などもスケジュールを立てておこなうとスムーズに進みます。

次に料理が各教科のどの勉強に繋がるかお伝えします。

- ★算数…足し算・引き算・かけ算・割り算・全ての勉強ができます。mlやdlなどのかさや時計、図形などたくさんの勉強に繋がります。繋がらない学年はありません！
- ★図工…様々な色を使うことができます。白玉粉やホットケーキミックスを使って、ほうれん草の緑の団子や、カボチャのオレンジを使ってパンケーキなど色彩に触れることができます。
- ★社会…今日のごはんの材料がどの地域の野菜なのか、地図の勉強もできます。
- ★音楽…料理は様々な音が出ます。どのように聞こえるか声に出してみたり、強くたたく音や弱くたたく音などの体験もできます。
- ★英語…材料を英語で言ったり、料理をしているときは親子で英会話にチャレンジできます。

腸を元気にして、病気にかからない体をつくろう！

人の腸内には全身の免疫細胞の60%以上は集中していると言われています。

腸内環境のバランスが整っていると、体外から入ってきた細菌やウイルスなどを体の外に出す事ができます。

しかし、バランスが乱れていると免疫機能がうまく働かず、病原菌を体の中に取り込んでしまいます。

そうならないためにも毎食食べる食事に気をつけて、家族みんなで元気な腸をつくりましょう。

おすすめの食べ物として代表的なのが、『**発酵食品**』です。納豆や味噌などの発酵食品は、スーパーフードとして世界でも有名な食品です。

納豆、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は、ウイルスが体の中に入ろうとするのを防いでくれます。

発酵食品と同様に水溶性の食物繊維も積極的に食べると◎です。

海草、根菜類、芋類、納豆があります。

学校給食で登場するこれらの食材が入ったおすすめ料理は、

★『野菜椀』 ★『生揚げのチャオサイ』です。



『野菜椀』

材料:

- 炒め油 ●ゴボウ ●人参 ●大根 ●ジャガイモ
- 角切りコンニャク (四角いコンニャクを手でちぎったり、スプーンで切ったりするのも良いです。)
- 和風だし ●味噌 ●ネギ ●小松菜

作り方: ネギと小松菜以外の野菜とコンニャクを炒めて、ダシ汁を入れます。

通常の味噌汁と一緒に、味噌を溶き、ネギと小松菜を入れて煮立てて出来上がりです。わかめも入れてさらに腸力アップ！

『生揚げのチャオサイ』

材料: 大体4人分

- 厚揚げ 1枚 ●豚肉 100g ●キャベツ 1/4 ●玉葱 1玉 ●人参 1/4
- 生姜 (すり下ろしても良い 3~4センチ) ●炒め油 大さじ1
- 中華スープの素 小さじ1
- ★合わせ調味料(●赤味噌 大さじ2.5 ●醤油 大さじ1.5 ●砂糖 大さじ1 ●酒大さじ1)
- お好みで唐辛子

作り方:

- ①厚揚げは油抜きをして短冊切りにする。豚肉は酒をふっておく。玉葱は半分に切ってスライス。人参は短冊切り。キャベツはざく切り。
- ②炒め油を入れ火にかけ生姜を入れて香りを出す。豚肉を炒め、火の通りづらい野菜から炒め、厚揚げを入れて炒める。
- ③合わせ調味料を入れてザッと絡める。お好みで唐辛子をかける。