



とみなが かり 教諭 富永 香 ふるき のりこ 教諭 古木 典子



自分でも作ってみたいという声がたくさん上がりました。

こんなことしているよ！ 学校の食育②

梅を収穫してジュースに！

七野小学校

校内にある梅の木から実を収穫し、よく洗って氷砂糖といっしょに瓶詰め。梅ジュースができる様子を観察し、みんなで味わいました。梅の実と氷砂糖だけでジュースができるのが、子どもたちの目には不思議に映ったようで、貴重な経験になったようです。

栄養教諭 内山 佳子



後日、家庭で牛開きに挑戦してくれた子どももいたようです。

こんなことしているよ！ 学校の食育①

魚の手開きに挑戦！

宮崎南小学校

夏休みに開催した親子料理教室では、地元鮮魚店の皆さんの指導のもと、慣れない手つきでイワシの手開きや調理に挑戦。最初は「気持ち悪い!」という子もいましたが、最後は楽しく完成。命をいただくという意味を新たにしました。

LESSON 3



POINT! ちりめんを使った味付けは、調味料の役割を果たすのがマヨネーズやドレッシングだけではないことを教えてください。

まず作るのは叩きキュウリ。子どもたちはキュウリを袋に入れ、面白がりながらすりこぎで叩きます。続いてゆで卵の殻をむき、トマトも載せて、最後に掛けるのはちりめん！ 普段食へ慣れているマヨネーズやドレッシングではなく、ごま油で炒つただけのちりめんを振り掛けて完成。自分のサラダはもちろん自分で盛り付け。ごま油の香りやトマトの甘みに子どもたちは大喜びでした。

サラダを作ろう！

【特集1】

第2弾

野菜を食べよう

目指せ! MVP エムファイビー 350! サンゴマル

Miyazaki Vegetable Project

Part.2 子ども編

食事の楽しさを五感で体験!

子どもの食育はどうすればよいのでしょうか。NPO法人食生活応援団ベジフルバスケットが実施している「五感体験型キッズキッチン講座」で、その秘訣を探りました。

五感体験型キッズキッチン講座とは

料理という五感を使った体験を通して、食事の楽しさを伝える教育プログラム。野菜の名前あてクイズや食育の絵本読み聞かせなどもあります。

おむすびを握ろう

ごはんが炊き上がったたら、おむすび作りのスタート。炊き立てのごはんの香り、温もり粘り気、柔らかさなどを全身で感じながら、子どもたちは慣れない手つきで黙々とおむすびを握ります。自分の分はしっかりと自分で握って、ノリを巻いたら完成！ 大きさも個性豊かな愛らしいおむすびがたくさんできました。かぶりついた子どもたちは口をそろえて「おいしい!」と笑顔。

LESSON 4



POINT! 炊きたてのごはんでおむすびを作ると、視覚や嗅覚、手のひらの触覚など、五感で楽しむことができます。

炊飯器でスイッチを入れておけば炊き上がるごはん。でも、中でのどのように炊けているのか、大人でも意外と知らない人は多いのでは？ 教室では、洗う前と洗った後の米の違いを比べたり、ガラスの鍋でごはんが炊ける様子を観察したりします。泡がいつぱいで、子どもたちはみんなびっくり! 「おいしく炊けてね」との声も上がり、一粒一粒に愛着が湧いている様子がうかがえました。

ごはんを炊こう!

炊飯器でスイッチを入れておけば炊き上がるごはん。でも、中でのどのように炊けているのか、大人でも意外と知らない人は多いのでは？ 教室では、洗う前と洗った後の米の違いを比べたり、ガラスの鍋でごはんが炊ける様子を観察したりします。泡がいつぱいで、子どもたちはみんなびっくり! 「おいしく炊けてね」との声も上がり、一粒一粒に愛着が湧いている様子がうかがえました。

LESSON 1



POINT! 普段当たり前のようになっている料理の過程も、じっくり見ると驚きや発見があります。大人も一緒にのぞいてみましょう。

「お米ってこんなふうに炊けるんだ!」

みんなで集まって作るメニューは豚汁。野菜を切ったり、みそを溶いたりするのももちろん子どもたちの役割です。まずはニンジンやダイコンなどの野菜をカット。包丁を握る表情は真剣そのもの! 合間にはみんなでだしを味見。普段おやつで口にしてはいるようなはつきりした味ではなく、薄いようで深みのある味わいに誰もが興味津々。「野菜の味がする!」など、思いの感想が生まれました。

豚汁を作ろう!

LESSON 2



POINT! 即席タイプの味噌汁は便利ですが、だしを取り、みそを溶くという本来の過程は、子どもにとって素材の味を知る格好の教材です。

食事にまつわる〇×クイズ

知っているようで実は間違っていることもある、食事にまつわる常識。左の内容が正しいのか間違っているのか、皆さんはいくつ分かりますか? (答えはP9の下に記載しています)

1 食パンは「トースト」にした方が消化がよくなる。

2 ブロッコリーのつぼみと茎、ビタミンCが多いのは「つぼみ」だ。

3 キャベツは古代ギリシャで薬草として用いられていた。

4 卵は殻の色によって栄養価が異なる。

5 生の大根より切り干し大根の方が栄養価が高い。

【出前講座のお知らせ】

まこっつですか? 宮崎人生活習慣見直そう!

宮崎の特徴的な生活習慣や病気の傾向を市職員が解説します。おいしく健康に暮らすためのヒントを見つけましょう。

【問】国保年金課 ☎ 21-1745 FAX 20-3562

宮崎の農産物を使って家庭で楽しく食育を!

宮崎市は、食材の宝庫。好き嫌いなんでもつたいない。「MVP350」を家族みんなの合言葉にして、バランスの良い食生活を楽しみましょう。



【〇×クイズの答え】 ①〇 ②× ③〇 ④× ⑤〇