

すこやか

6年生号

2011年11月24日発行
三雲東小学校保健室

ふれあい食育教室をおこないました！！

11月15日（火）に三雲東小学校区の健康推進委員さんと保健センターの栄養士さんを講師に家庭科実習を行いました。「バランスの良い朝食メニュー」を教えてくださいました。

実習したメニュー

- ★パンキッシュ
- ★バナナパン
- ★野菜スープ
- ★フロッキーサラダ



Let, cooking

まずはパンをくりぬいて、バナナパンを作るよ！！
パンの耳を切らないようにね。

にんじんを切ってもらおうよ。
固いので手を切らないように
こんなふうにイチヨウ切りに
してね。さあ、やってみよう！



各班に一人ずつ健康推進委員さんが付いて、包丁の使い方や作り方をていねいに教えてくださいましたので、子ども達ひとり一人が充実した調理実習をすることができました。



実習前に家庭科で各自が「自分が食べたい朝食メニュー」を考えました。赤・黄・緑の食材をバランスよく取り入れて献立を考えました。子ども達が考えた献立も工夫されていました。

班のみんなが協力して、楽しく上手にできました。



★レシピは、裏面にあります！！
お家でも作ってみてください！



おいしいよ～

朝食は、成長期の子どもには大切な一食です。「パンだけ」「ごはんだけ」の朝食ではなく、「赤・黄・緑の食材をバランス良く食べましょう。」という学習を栄養士さんから指導していただきました。

【調理実習を終えて、子ども達の感想より】

- ・4人だったから材料とかがいっぱい切れたので楽しかった。健康推進委員さんがわかりやすく教えてくださったので作りやすかった。すごく美味しくて、もう一度家で作ってみたいです。
- ・パンキッシュが特においしかった。ひっくり返すことがうまくいったし、こげかげんもいい感じでした。サラダのヨーグルトソースは、まずそうに見えたけど、めっちゃおいしかったです。スープもいっぱい食べて、おいしかったです。
- ・リンゴやレタスを切ったりすることができた。パンキッシュ作りが楽しかった。パンキッシュの材料には 赤・黄・緑の食材が使われていることがわかった。
- ・健康推進委員さんが班についてくれたおかげで料理が楽しく作れました。バナナロールはシナモンがきいていてとても美味しかったです。バナナロールは火を使わずにできるので妹や弟と一緒に作ってみようと思います。