

# まんぷくほっぺ

～千束小学校給食だより 夏休み特別号～

令和4年7月19日  
台東区立千束小学校  
校長 瀧島 和則  
栄養教諭 加藤 祐望

## せんとく食育日記

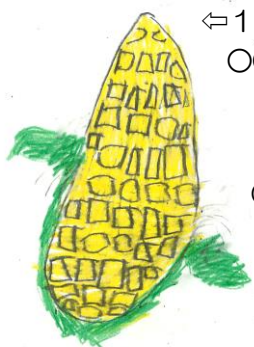
### 1年生 とうもろこしの皮むきをしました!

旬のとうもろこしを1年生が皮むきをし、その日の給食に提供しました。給食で使うとうもろこしといえば、北海道や茨城、千葉県産のものが多いですが、今回はなんと東京都東久留米市でとれたものを納品していただきました。とうもろこしは、収穫して時間が経つほど味が落ちてしまうので、都内産のものをを使うことで、新鮮なものを食べることができます。



### ～ 1年生の感想より ～

とうもろこしのかわを むけばむくほど、あまいにおいがありました。かたちは、けんのようにとがっていました。おおきさは、ほくのふくらはぎくらいでした。  
(1ねん1くみ 〇〇さん)



⇐1ねん2くみ 〇〇さん

1ねん1くみ ⇨ 〇〇さん



### ～ 3年生の感想より ～

えだまめのさやとりがとても楽しかったです。とったときのパリっという音がすごくよかったです。

(3年1組 〇〇さん)

さいしょはコツがつかめなかったけれど、だんだん楽しくなってコツがつかめてきました。「サッ、サッ」とかたんに楽しくできるようになりました。

(3年1組 〇〇さん)

⇐ 3年1組 〇〇さん

3年1組 ⇨ 〇〇さん



### 3年生 えだまめのさやとりをしました!

えだまめは熟すと大豆になります。そこで、国語で「すがたをかえる大豆」という説明文を学習する3年生を対象に、えだまめのさやとりを実施しました。

えだからとるだけで簡単そうに見えますが、実は力のある大変な作業です…! 3年生にがんばってとってもらったえだまめは、その日の給食に塩ゆでて提供しました。



友達と協力して、とてもスムーズにさやとりができました!



### この日の食育動画はこちら!



とうもろこし農家のかたの紹介、1年生が皮むきしている様子、そして調理の様子を紹介しています。



### この日の食育動画はこちら!



3年生がさやとりしている様子と、同じ日に調理実習をした6年生の様子も紹介しています。



# 夏休み食育関連コンクール

ぜひ、取り組んでみてください♪

## ① 「心に残る給食の思い出」作文コンクール（小学校4～6年生対象）

学校で毎日食べる給食について、おいしかった給食、楽しかった給食、給食時間中のできごと、友達や先生、調理員さん、家族と話したこと、給食について感じたこと、考えたことなどを自らの言葉で作品に書いてください。

◎ 規定：400字詰め原稿用紙（B4二つ折り）3枚以内

◎ 作文用紙の一枚目の一行目に 作品の題名、二行目に学校名・学年、三行目に組・性別・氏名（ふりがな）、四行目から本文を書いてください。



## ② 「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

毎日のごはんでおいしかったことや家族とのコミュニケーション、お米、ごはん食に関する思い出や考えたことなどを素直な気持ちで自由に表現してください。

◎ 作文部門

1～3年生：400字詰め原稿用紙2枚以内、またはマス目の大きい原稿用紙で800字以内。

4～6年生：400字詰め原稿用紙3枚以内

※ 1行目に作品の題名、2行目に学校名、学年、氏名、3行目から本文を書きだしてください。

◎ 図画部門

B3（364×515ミリ）、もしくは四つ切（380×540ミリ）の画用紙を使用。画材は特に制限なし。

## ③ 「わが家のおすすめレシピ」 ※ 校内募集

ご家庭の自慢のレシピを募集します。右の応募用紙に必要事項を記入し、ご提出ください。すてきな作品は、千束小学校の給食で出したり、給食日よりで紹介したりしたいと思います。

☆ ①③は夏休み明け9月9日までに、②は9月1日に担任の先生を通じて栄養教諭に提出してください。

## 自由研究こんなのいかが？

「食」をテーマに自由研究をしてみませんか？



### ○ おうちで食べ比べ！

給食で果物や野菜の食べ比べをしましたが、おうちでも自分が選んだ食べ物で食べ比べをしてみましょう。見た目、食感、味、香りなどいろいろな観点から比べて違いを感じてみましょう。

### ○ どれが沈んでどれが浮かぶ？

トマト、きゅうり、にんじんなどの野菜、りんご、バナナ、みかんなどの果物、水に入れると沈むものと浮かぶものがあります。また、切ってから入れると違いは出るのか、実験してみましょう。



### ○ いろんなお菓子をレンジでチン！

ポテトチップス、キャラメル、グミ、キャンディ…いろんなお菓子をレンジでチンすると、どうなるでしょう？電子レンジの中の様子を観察するとおもしろいかも…？

☆ 千束小学校HP、給食室のページ下部「キッチンで実験」コーナーにも、

自由研究のヒントがたくさんあります！ぜひ見てみてください。



きりとり

# わが家のおすすめレシピ



学年・組	名前

料理名

<p>(写真を貼ってください) ※難しい場合はイラストでも可。</p>	<p>料理のおすすめポイント☆ 工夫したこと、特徴、アピールしたいことなど、自由に書いてください。</p>
---	---

調理にかかる時間

作り方

分

材料（4人分）