

☆SSSニュース☆

平成27年7月14日
新居浜市立泉川小学校
第3号

7月7日、松山から中村和憲先生を講師にお招きし、5年生を対象に味噌作り体験教室を開催しました。味噌を始め、日本の食文化についても学び、改めて『食』の大切さを学んだ泉川っ子です。

味噌作り体験教室

7月7日（火）



こめつぶん

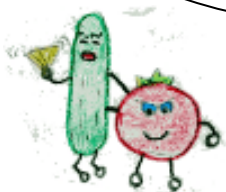
『成長期の食生活は人生を変える』

食は、体・心・頭の健康に大きく関わっていて、特に朝ごはんが重要だと教えてもらったよ。

1日3度の食事をメダルに例えると、朝食が『金』、昼食は『銀』、夕食は『銅』。みんなは、朝ごはんをきちんと食べているかな。

朝ごはんの基本は『ごはん』と『味噌汁』。味噌汁にいろいろな野菜を入れて、旬の野菜の味を楽しもう！味噌やしょうゆ、酢などの発酵食品は、食材本来のおいしさをひきだしてくれるよ。

『まごわやさしい』を見直そう！
豆類・ごま・わかめ(海そう)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いもを食べるように意識すると、成長期に必要な栄養がとれます。



きゅうりん トマトン

ひまわり・すみれ組のみんなが育ててくれたきゅうりを分けてもらったよ。



とっても簡単！
そして何よりおいしいね。
ごはんがほしくなるね。

中村先生直伝！味噌作りにチャレンジ！

大豆・米こうじ・麦こうじ・塩を使って、味噌を仕込んだよ！



フィッシュくん



米こうじ・麦こうじ・塩をすり合わせるよ。



軟らかく炊いた大豆。とっても甘くておいしいね。



大豆をつぶして、こうじや塩と混ぜ合わせるよ。

樽につめていくよ。味噌球を作って、空気が入らないように詰めていくよ。3か月後の出来上がりが楽しみだね。



味噌汁を試食しよう！

中村先生が3か月前に仕込んだ味噌で作った味噌汁を試食したよ。



児童の感想

- ・今、食べているもので2年後の私が作られることを知って、びっくりした。好き嫌いせず食べようと思った。
- ・野菜の浅漬けを作るととても楽しかったので、家でも料理やお手伝いをしたいと思った。
- ・ぼくは、なすが苦手だったけれど、みんなで作った浅漬けはとてもおいしくて好きになった。これからは、なすも食べたい。
- ・試食したみそ汁はとてもおいしかった。私たちが仕込んだみそも、こんなにおいしくできるといいなと思った。
- ・朝ごはんがとても大事だと分かった。これからは絶対に食べたい。

切り取り

日頃より、学校給食や食育に対してご理解とご支援をいただきましてありがとうございます。これらに関してご意見、ご感想などありましたらお書きください。今後の取組の参考にさせていただきます。
お名前（ ） ←差し支えなければ、ご記入ください。

