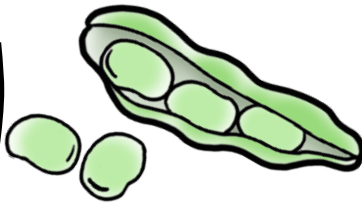


食育だより



令和7年6月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひととよみましょう。

昼間は気温の高い日も増えてきました。春の終わりから夏の初めにかけて旬を迎えるそらまめ。5月の給食では、ゆでそらまめを味わいました。1年生と2年生は、生活科の学習で、そらまめをじっくりと観察し、さやをむく体験を楽しみました。今回の食育だよりは、そらまめのさやむき体験について取り上げます。

生活科 はるのやさいとなかよしになろう

よ〜く耳をすまします。そ〜っと、さやをあけてみます。さて、どんなおとがするのでしょうか。一人一人がじっくりそらまめとむきあい、そらまめのひみつをたくさん発見しました。

なんつぶある？…2つぶ、3つぶ、4つぶ

さやのなかは？…ふわふわ、ベッドみたいにフカフカ、そらまめをまもってくれている、つるつるつめたい

さやをあけるときのおとは？…パツ、メキメキ、ピリピリ、ポカポカ、ザクザク

かたちは？…ながいまる、でこぼこ、まるがふたつ

おおきさは？…3cmくらい、さやは手よりおおきい、ちゅうぐらい

さわりごごちは？…ツルツル、あたたかさをかんじる、ふわふわ

においは？…くさのにおい、やさいくさい、はっぱくさい、しゅうかくしたて

まめのあじは？…にががまい、ホロホロしておいしかった、すこしにが、ツルっとしている、すこしカサカサ、ほくほくしている、うすしょっぱくておいしかった、なかがふわっとしてておいしかった



2年生のかんさつカードより

- 大きさは、グリーンピース3つぶんでした。さやのなかは、すこしベタベタです。
- 中はふわふわで2つありました。そらまめくんと同じかたちでした。
- あけるときの音がパキパキメキメキいってました！
- まめのへそがありました。
- さやの中に、あかちゃんのそらまめと大きいそらまめが入っていました。
- おうちにかえってたべるのをたのしみにしています。
- ピーマンみたいなにおいでした。
- さわりごごちは、さやはふわふわで、まめはさらさらでした。
- さやをあけたときパキッ！とすごくいいおとだから、またそらまめのさやむきをしたいなっておもいました。

湿度、気温ともに高くなるこの季節は、食中毒の予防に努める必要があります。衛生的な食事をするために、あなたが気をつけていることはどんなことでしょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

①細菌をつけない

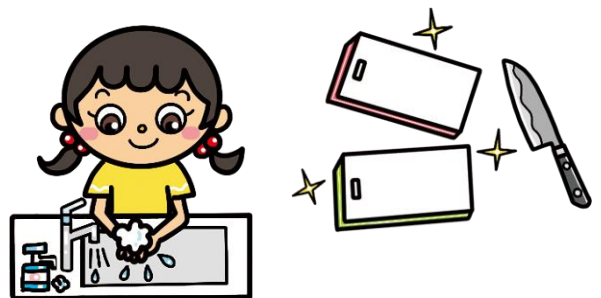
②細菌をふやさない

③殺菌する

- ◇ 細菌は食品、手指など、いろんなところについています。
- ◇ 食中毒の原因となる細菌がついている可能性もあります。

①細菌をつけない

- ◇ 手をせっけんでていねいに洗う。
- ◇ 野菜やくだものなど、食品をていねいに洗う。
- ◇ まな板は、野菜用と生肉用と使い分ける。



②細菌をふやさない

- ◇ 食べものを部屋に出したまま、長い時間ほったらかしにしない。

- 35℃前後は細菌が増えやすい危険な温度です。
- 保存するときは、1食分ごとに小分けし、温度をすばやく下げましょう。



細菌はあたたかくてよごれていて、じめじめしているのが、だいすき。



- ◇ 調理器具、食器、ふきんなどは、きれいに洗い、乾燥させる。



③殺菌する

- ◇ 加熱が必要な食品は、十分に火を通してから食べましょう。



例えばハンバーグの場合、竹串などで中心部をさしてみても、肉汁の赤みが完全になくなり、透明になっていれば、中まで火が通っている合図です。

3つのポイントを守って、毎日の食事づくりを楽しみたいですね。