

# 食育だより

平成29年6月

尾道市立向東小学校 No. 4

文責 栄養教諭(家部)

梅雨入りしたにもかかわらず、雨の降らない日々が続いています。プールも始まり、水しぶきとともに子どもたちの歓声が聞こえてくる季節となりました。

## ～お返事をありがとうございました。～

食育だより「給食について、ご意見・ご感想をお寄せください。」のコーナーにまたまた保護者の方の声が届きました。「子供達は偏食が多かったんですが、給食のおかげで野菜や魚や色んな食べ物が食べられるようになりました。」とのこと。とてもうれしいお知らせでした。

先日もこんなことがありました。ランチルームでの給食時、メロンを食べようとしないう児童が、5～6人いました。「『苦手なものでも一口食べてみよう。』と思う気持ちが大事よ。」と声をかけながら、様子を見ていました。そして、「食べられないなら、においを嗅いでみたり、少しだけなめてみたり、してみようか。」と声掛けし、「きょうは、無理だったかな。じゃあ、時間になったから、もう片付けよう。」と促しました。そうしたら、どうしたことでしょう。残っていた児童全員が、食べることができたのです。最後になった児童は、一口だけ食べてみてとてもおいしいことがわかり、完食することができました。

給食時間、無理強いはいないようにしています。ただ、「一口だけでもがんばってみよう。」と、意識づけはしています。今年度2回目だったメロンですが、子どもたちは、「きょうはメロン？わあ～、メロン初めて食べる。」「今まで食べたことがない。」など、思わぬことを言ってきます。保護者の皆様のご協力をいただきながら、食の体験を積み重ねていきたいと考えています。



## <子どもたちの一番の人気メニュー～たこボール>

### <材料(4人分)>

・ゆでだこ	80g
・にんじん	25g
・キャベツ	80g
・ねぎ	12g
・小麦粉	80g
・揚げ油	適量
・お好みソース	大さじ2
・中濃ソース	小さじ1
・青のり	少々
・粉がつつ	少々

### <作り方>

- ① 野菜、たこは粗みじん切る。
- ② 野菜、たこ、青のり、かつお粉、小麦粉を混ぜ合わせ(様子を見て水を加える)、ピンポン玉の大きさに丸めて揚げる。(170℃)
- ③ お好みソースと中濃ソースを混ぜあわせたソースをからめる。



### 【コツ】

- ・混ぜる時に、空気を入れるようにするとふんわり仕上がります。
- ・耳たぶくらいのかたさにします。

小学校でも中学校でも大人気のメニューです。