



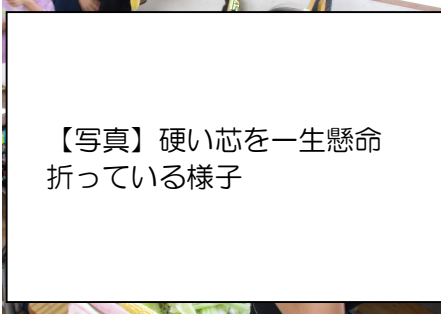
食育だより

令和5年
7月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

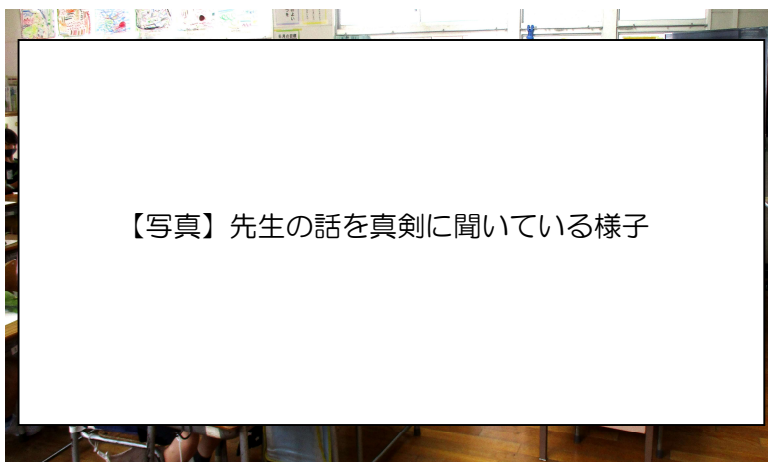
だんだん暑くなってきて食欲も落ちて来る季節ですが、しっかりと食べ、夏ばて予防をしましょう。アイスやそうめんなど、つつい冷たいものばかり食べていませんか？それでは冷えてお腹が痛くなってしまうかもしれません。おすすめは、お酢を使ってさっぱりとさせた味の料理です。お酢に含まれるクエン酸という成分が、夏の疲れもとってくれます。サラダや和え物、甘酢あんをかけた料理など、お酢を使うレシピはたくさんあります。給食にもいくつも登場しているので、知りたい人は、藤本まで声をかけてくださいね。

3年生がとうもろこしの皮むきをしました！



【写真】硬い芯を一生懸命折っている様子

芯を折るのにひと苦労です・・・
下処理をしてくれるお店の人や
おうちの人の大変さが分かったかな？



【写真】先生の話真剣に聞いている様子

先生からとうもろこしの成長のひみつの話や、ゆでとうもろこしが甘くなる方法の話聞き、むき方を学びます。



しっかり洗って、
包丁で切っていきます。



これが3つ分！山盛りです。

3年生は完食
でした！
甘かったですね

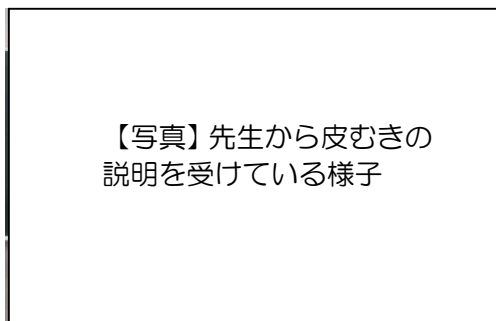
【写真】教室で食べている様子



たくさんのとうもろこしを、丁寧に塩ゆでしていきます。



4年生はヤングコーンの皮むきに挑戦！

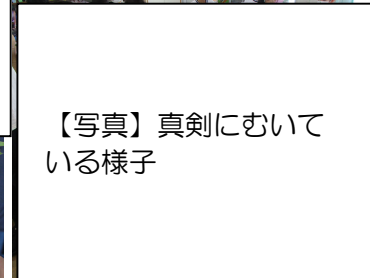


【写真】先生から皮むきの説明を受けている様子



【写真】ヤングコーンを手取る様子

ひとり2本ずつむきました。
もくもくと集中しています！



【写真】真剣にむいている様子

『ヤングコーンのサラダ』
しっかり空っぽになりました。



こんなにちょっぴりに・・・



たくさんあったように見えても、皮をむいたら・・・



七夕の行事食

そうめん

七夕には、行事食として『そうめん』を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった『素餅』が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。（所説あります。）



素餅とは…

小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって揚げたものです。中国から伝わった食べ物で、和名で『麦縄』と呼ばれています。古代中国では7月7日に亡くなった帝の子が悪霊になって病気を流行らせ、それを鎮めるために好物だった素餅を供えて祀るようになったと言われています。これが7月7日に素餅を食べると無病息災で過ごせると言われるようになり、日本にも伝わりました。江戸時代に、素餅に代わってそうめんが食べられるようになって現在の形になりました。

