



うおづっ子食育通信

魚津市教育委員会
魚津市立上中島小学校

上中島小学校での「平成23年度魚津市学校食育推進事業」の取り組み

食育を通して目指す子ども像

ふるさとの食文化に関する体験学習を、保護者や地域、専門家と連携しながら推進し、地域を愛する児童の育成

縦割り班活動

縦割り班の結成をした後、班ごとに育てる野菜を決めて、苗植えから収穫まで世話をし、収穫した野菜は、収穫祭や秋の遠足などで、みんなで味わって食べました。

○畝作り及び地域食材の植え付け

5・6年生で、地区の牛舎からいただいた牛ふんを畑にまきました。縦割り班で作る野菜がおいしく育つように、手際よくくわで畑を耕すなど、5・6年生の児童が協力して働いた後、地区の方と教職員で畝作りをしました。



○さつま汁と焼いも作り

9月27日(火)に、縦割り班でいもほりをしました。掘ったいもの中から、各班ごとにコンテストに出すいもを決めました。

小学校最後のいもほりがありました。朝はつる切りをして、みんながいもをほりやすくしておきました。上中タイムにほりました。今年はいもは、とても大きくて深いところまでのびていて、ほるのが大変でした。Mさんがほったいもは、大きいのが何個もついています。すごいなあと思いました。1年生や2年生も楽しんでほっていたのでよかったです。

9月30日(金)は、雨のために秋の遠足が中止になってしまったので、5・6年生が家庭科室でさつま汁を作りました。森 栄養教諭にどの材料から鍋に入れていけばよいかなどを教わってから、おいしいさつま汁を作るために真剣に活動しました。

お昼に全校で体育館に集まって食べ始めると、鍋いっぱい作ったさつま汁があつという間に空っぽになりました。上級生が下級生のお世話をするなど、心も体もぼかぼかになりました。



10月4日(火)に、学校の畑で収穫したさつまいもを使って、やきいも作りを行いました。

5・6年生が学校の畑で缶かまどを使ってやきいもを作りました。出来上がると、全校のみんなで集まっておいしく食べました。



次はさつまいもをいれよう。

※地域のお世話になっている方々にも、お手紙を添えて配りました。

松崎さんへ

松崎さん、前はたいへん忙しい中、私たちに大根の植え方・育て方を教えてくださってありがとうございました。植えた大根は、種から芽が出て、2回目の間引きも終わって、だいぶ大きくなりました。収穫するまで大切に育てていきます。今回、学校の畑でとれたさつまいもを焼いもにしました。どうぞ食べてください。これからもよろしくお願いします。



5年生 上中島お米探検隊

5年生は、総合的な学習の時間に「上中島お米探検隊」をテーマに揚げ、稲作を中心とした体験活動やお米についての調査を通して、「米」について学習しました。

上中島老人クラブ、JA女性部、社会福祉協議会、公民館、教育振興会の皆さんの協力をえながらの活動となりました。

○学校田で米作り 世代交流「田植え」

今年の田植えは、5年生女子が早乙女姿になったり、JA女性部の皆さんが「なま」のお赤飯をふるまってくださったりと、パワーアップした田植えになりました。



○稲刈りや脱穀作業の体験

鎌を使って稲刈り、わらで稲を束ね、はさに干し乾燥後、脱穀作業をしました。最初に「はさ」から稲を降ろし、千歯こき、足踏み脱穀機、コンバインを使って脱穀作業を行いました。どの子も説明をしっかりと聞き、真剣な表情で作業を行っていました。全部で約120キログラムのもち米が収穫できました。



脱穀作業は初めてでした。簡単そうに見えても、やってみるとなかなかうまくできない機械もありました。足踏み脱穀機では、稲を巻き込まないようにゆっくりやることに気をつけました。やっていくうちに、だんだんうまくできるようになりました。JA女性部の皆さんに、たくさん教えていただいたので、うまくできるようになってうれしかったです。またやってみたいと思いました。

○米を使った料理作り

お世話になった方々にはおはぎと五平餅を配りました。感謝の気持ちを届けようと、心を込めて作る姿が見られました。自分たちで育てたもち米で作ったおはぎと五平餅は格別の味でした。



○しめ飾りやまゆ玉作り

脱穀を体験してできた特別なわらで、地域の方々から教わりながらしめ飾りを作りました。わらを編んで縄にするところが難しく、悪戦苦闘していました。また、正月用のまゆ玉作りもして各家庭での正月飾りに仕上げました。作業は、学校田で育てたもち米を地域の方々の協力のもと、餅つきから行いました。つきあがった紅白の餅は、老人クラブの方々に教わりながら用意されたミズノキの枝に付けていきました。

自分たちで育てたもち米からまゆ玉を作って正月に飾ることが出来るなんてすごいな。終わったら「おかき」にして食べるのだそうです。昔の人は、よく考えたね。さすが上中島地区だね。

あんこをのぼしてつけるのは、むずかしい

2年生 やさいパワーのひみつをしよう

2年生は、生活科の学習で野菜を育てました。自分の願いをもって育てることで、地域の人とかかわり、野菜を育てる苦労を知り、感謝の心を育て、収穫の喜びを味わうことができるようにと考えました。また、森 栄養教諭との連携により、野菜のもつ栄養について詳しく知り、好き嫌いせずに野菜を食べようとする意欲をもたせるようにしました。



○やさいパーティーをしよう

学校の畑に9種類の野菜の苗を植えました。子どもたちは、野菜の成長をとて楽しみにし、毎日の水やりや除草などを頑張りました。わき目摘みや間引きなど、地域の方にもいろいろと教えていただき、初めてラディッシュを収穫することができ、子どもたちは大喜びです。

1年生のみんなに食べてもらうために、心をこめて野菜を洗ったり切ったり、塩もみしたりと生き生きと活動する姿から、収穫とともに喜びたいと調理を楽しんでいる様子うかがえました。

パーティーでは、1年生がおいしそうに食べてくれたこと、「ありがとう」と言ってくれたことで、喜びはさらに大きくなりました。



即席漬けを作ったよ



○ミニ集会で発表しました

ミニ集会で、2年生は、「やさいをそだてたよ」の発表をしました。野菜の生長を観察して気がついたこと、収穫できた喜び、たくさんの方のおかげで収穫できたことへの感謝の気持ちや野菜のもつ栄養のことなど、元気に発表することができました。



○親子料理教室

森 栄養教諭による親子料理教室を夏休みに行いました。「地場産食材を使用した、簡単朝食づくり」というテーマのもと、栄養満点の料理を親子で作りました(1~4年児童16名、保護者7名参加)。大変好評で、家でもぜひ作ってみたいという感想が多かったです。

- メニュー ① 大豆ひじきおむすび ② チーズ納豆トースト ③ 夏野菜の卵ピザ
④ 魚津小松菜とツナのサラダ ⑤ アスパラの味噌汁
⑥ ナス de ココ in フルーツゼリー



○子どもたちの感想より

ふだんたくさん料理は作らないので、とてもおもしろく家族みんなで食べたいです。ヒザも、私はナスが嫌いだけど、ナスの味がせず、サワサワしていておいしかったです。またみんなで協力したいです。

料理教室で、朝ごはんには納豆や豆腐を食べるといいと分かりました。今まで作ったことがない調理を作って食べました。おいしかったです。朝ごはんは、しっかり食べようと思いました。

○保護者の感想より

毎朝、とても適当な朝ごはんを食べさせていたので、これからは温かみのある料理を出して頂けるよう、がんばりたいです。

トマト嫌い、ナス嫌いな子もいましたが、みんな残さず食べていたようです。嫌いな野菜も、小さく細かく薄く切って混ぜると食べてくれるようです。

小松菜、ナスなどの使い方に新しい発見!! があり、面白かったです。栄養の話も勉強になりました。

6年生 魚津特産のだいこんを育てよう

○だいこんの種まき

6年生が、秋の学校畑を利用して魚津特産の大根を栽培することにしました。公民館主事(JA西部支店)の松崎映憲さんを講師にお招きして、栽培方法についてご指導をいただきました。できた大根を調理に使おうということで、耕し、印付け、種まきをしました。



初めての経験でしたが、みんな上手にくわを使って耕し、丁寧に種まきをしました。そして、みごとに大きな大根がたくさん収穫できました。

○大根を文化祭で販売しました

文化祭で販売し、売り上げ金を東日本大震災義援金・赤い羽根共同募金・ユニセフ募金等に寄付しました。



前日、大根を抜きました! 寒い中、水洗いは大変でした。

○だいこんのおやつづくり

12月20日(火)、大根を使ったおやつ作りをしました。森 栄養教諭から作り方のコツを聞いた後、3つの班に分かれて取りかかりました。

調理の回数を重ね、腕も上がってきた6年生です。どの班も手際よく作っていました。おやつができあがると、全校のみんなに配りました。みんなに喜んでもらい、作ったかがありました。

- メニュー ① 大根もち ② 大根ピザ ③ スティック大根天ぷら



大根のモチの中にいろんな野菜が入っていて、もちもちしていてとてもおいしかったです。スティックは、大根の味ときなこの味があっておいしかったです。

大根のモチはもちもちしていて、とろとろですごくおいしかったです。私は、大根が入っているかわからないくらいでした。家で作ってみようと思いました。

1年生さん、どうぞ!



全校で「食育かるた」を作りました！



3・4年生 りんご料理に挑戦してみました

地域の方からいただいたりんごを利用して、3・4年生でリンゴ料理を作りました。手順を聞きながら、リンゴピザとリンゴサモサを作りました。スライスしたリンゴを並べたり、チーズをかけたり、協力しながらようやく完成しました。始めは、でき上がったピザとサモサを、たくさんのりんごをいただいたので、たくさん作り全学年に食べてもらいました。

メニュー ① リンゴピザ ② リンゴサモサ



リンゴピザを焼くところが1番むずかしかったです。こげないように注意しながら見ていました。何回も焼くうちにどのくらい焼けばいいか分かってきて、おいしいピザが作れてよかったです。

リンゴサモサがとてもおいしかったです。包むときにすごくむずかしかったです。成功した時はとてもうれしかったです。中のリンゴがすごくあまくておいしかったです。

最初は何をすればいいか分からなかったけれど、森先生が分かりやすく教えてくださったので、楽しく作れました。みんなで作って食べたのでおいしかったです。また家で作ってみたいです。

～食育活動を通して～

魚津市立上中島小学校長 平崎 和則

上中島校区は自然が豊かで、農作物の生産が盛んです。また三世帯同居家庭が多く、学校の教育活動に対して多くの皆さまの協力を得ることができる恵まれた地域です。本校ではこのような地域性を活かし、教育振興会や公民館、社会福祉協議会、老人クラブ、JA女性部の皆さまと連携しながら、食育に関するさまざまな体験活動を積極的に行ってきました。

今年度は、本事業に取り組むことにより、子どもたちが、自らの心と体の健康づくり、食べ物と人々とのかわり等、食を考えていくよい機会になりました。また、いろいろな方々のご協力により、実感を伴う体験活動を多く取り入れることができ、たいへんよかったです。今後も、ふるさとの食文化を地域の方々から学ぶ活動を継続しながら、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理を積極的に取り入れ、地場産物を活用した親子料理教室を行うなど、家庭や地域との連携を図りながら、地域を愛する心をもつ子どもたちを育てるために取り組んでいきたいです。