



食育通信

5年生号

2013.6.17
貝塚市立二色小学校
栄養士 角野由佳

☆学習をして分かったこと・感想☆



茹でる調理について学習しました。



学習の目標

- ・野菜の種類や働きを知る
- ・野菜の調理方法を知る

学習の内容

はじめに、いろいろな野菜の写真を見て野菜の名前を確認しました。

次に植物のつくり（根・くき・葉・花・実）について思い出した後、最初に確認した野菜は、植物のどこを食べる野菜なのかワークシート（裏面参照）を使って考えました。答え合わせをすると、「え～たまねぎって葉やったん？」「れんこん、くきやったんや～」ととても驚いていました。

その後に野菜の働きについて知らせ、一日に300g、生野菜で両手いっぱい、茹で野菜で片手いっぱい分をとると良いことを知らせました。（大人は350gです）

最後に、野菜の茹で方について、柔らかいものや土の上でできる野菜はお湯から、固いものや土の中でできるものは水から茹でると良いことを知らせました。

今後調理実習などで、調理をする機会も増えるかと思えます。料理をする際に食材にあった調理ができるようになってほしいと思います。

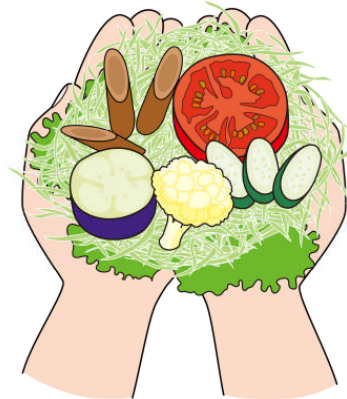
- ・いろいろな野菜のことが分かってうれしかったです。調理実習にいかしたいです。
- ・今日は野菜のどこを食べているのか分かってよかったです。きれいな野菜もあるけど、いっぱい食べたいと思います。これから家などで自分でごはんを作ったりするかもしれないから、教えてもらった茹で方の分け方で茹でてみたいと思います。
- ・一日に300gの量の野菜は食べにくいと思ったけど、茹でたら少なくなると知ってこれからは食べやすくなると思いました。
- ・茹で方が分かったので家でもやってみようと思った。
- ・一日に必要な野菜の量は300gと分かってビックリしました。好き嫌いなしで野菜を食べようと思いました。
- ・野菜の茹で方もいろいろあっておもしろかったです。野菜のことをもっと知りたくなりました。
- ・今日習ったことを使って、家族においしいものを作ってあげたいです。
- ・今日野菜のことを勉強して野菜が体に良いことが分かりました。私はきれいな野菜が少しだけあるけど食べられるようになりたいです。
- ・私は野菜があまり好きじゃないけど、これからはできるだけ一日に300g食べるようにがんばりたいです。
- ・ぼくは野菜が嫌いだから300gも食べられないけど、茹でると量が減ってそれなら食べられると思いました。野菜は食べるといいことがあるからたくさん食べると得するんだと思いました。
- ・野菜を茹でると両手山もりあったのが、片手ぐらいになるのがすごかったです。水と湯でわけるとおいしくなることが分かった。
- ・小学生は一日300g野菜を食べたほうがいいのかなんて初めて知りました。毎日300g食べられたらいいなと思います。がんばって努力したいと思います。

野菜のいいところ♪

- ①かぜをひきにくくする ②ひふをじょうぶにする ③おなかのなかをそ



野菜は1日300g必要です！



300gは生野菜で両手いっぱい分、茹で野菜で片手いっぱい分

