

野菜博士になろう！

12月13日に、筒井小学校の5年生が **野菜ソムリエの なかしまゆみ先生より** 野菜の魅力についての食育授業を受けました！

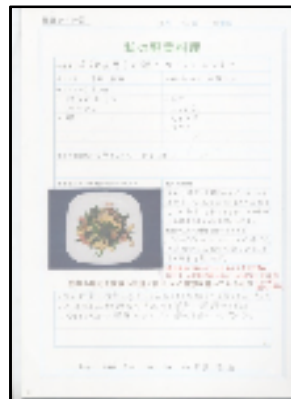
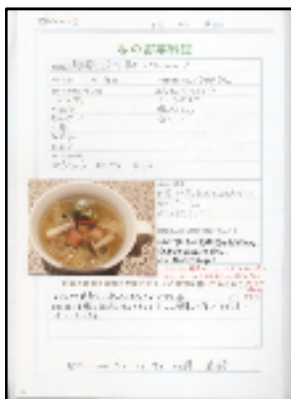
地元野菜のクイズで盛り上がった後、一日の食事の量が一目でわかる『食事バランスガイド』についてや、野菜の魅力や大切さを伝えることのできる『野菜博士』になるための心得5カ条を学びました。

子どもたちは、自分達の日頃の食生活を見直しながら、野菜の大切さや、一日に必要な野菜の摂取量等を学ぶことができました。



★なかしまゆみ先生から、「野菜ソムリエ」を目指すための課題がでました。

- ①食べた野菜料理の数を毎日数えて記録しよう。(5皿食べたなら○印)
- ②苦手だった野菜が食べられたら、その野菜の名前を書いてみよう。
- ③野菜料理を作って記録シートに書こう。
- ④野菜の魅力を家族や友達に伝え、その感想を書いてもらおう。



冬休みの間に、野菜ソムリエになるための課題をみんなしっかりがんばってきました (*^_^*)

苦手な野菜を好きになろう！

5年生の総合的な学習の時間「健康パワーアップ大作戦」の中で、野菜の大切さや苦手な野菜をなくす方法を課題にした子どもたち♪

野菜をおいしく食べるために、「野菜たっぷりピザ作り」にチャレンジしました。

野菜たっぷり手作りピザ (2枚分)

(材料)

薄力粉	100g
塩	小さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1+1/2
水	50~60cc
ピザ用チーズ	50g
具 (野菜・ソーセージ等)	

(作り方)

- ① 粉をふるう。
- ② 粉に塩、オリーブオイルを加え、水を少しずつ混ぜてよくこね、ひとまとめにして、ラップに包み30分ほどねかす。
- ③ 上にのせる具を食べやすい大きさに切る。
- ④ ねかした生地を2等分し、打ち粉をふってのばす。
- ⑤ クッキングシートに生地をのせ、具をトッピングし、チーズをのせる。
- ⑤ 200℃のオーブンで、15~20分焼く。
*オーブントースターなら、10分程度焼く



①生地をこねています。



②みんなでこねこね♪



③なすを洗っています。



④ピーマンの苦手な人も食べられますように



⑤トッピングの具完成！



⑥生地をのばして、具をトッピングしています。



出来上がり！



ピーマンって！
おいしいんだね！！

みんな手際よく料理し、あっという間に完成！ 出来上がったピザは、他の課題に取り組んでいる学級の友だちや先生にごちそうしました。

野菜の苦手な子も・・・ 「おいしい！」「これなら食べられる！」 と大好評！

よかった、よかった (*^_^*)