

5年 総合的な学習の時間

5年生は今年度、総合的な学習の時間に年間を通じて「和食」をテーマに学習をしました。1組では「味噌」、2組では「出汁」について学習をすすめ、いよいよまとめをしている段階です。

2組は、様々な種類、組み合わせでうま味がどのように変わるのか、11月の学校公開の時には、試飲会を行い、参観にいらしていた保護者の方や教職員に振る舞いました。給食での提供を栄養士に依頼して、実際に全校の児童が味を確かめました。そして、今回、2組の児童から「私たちの学習の成果をホームページに載せてください！」と依頼を受けました。下がそのまとめです。(1組はパンフレットにまとめ、学校の図書室に置いて、全校児童が見られるようにするそうです。こちら楽しみです。)

課題の設定から解決のための方法を考え、様々な媒体で調べ、まとめ、発表し、また新たな課題を見出し、解決のための方法を考え…という繰り返して探究的な学習をしていた5年生。来年度は最高学年です。立派なリーダーになってくれそうです。

出汁のメリット 日本語

煮干し出汁のメリット

煮干しは手軽に出汁が取れること、カルシウムやそれを吸収するためのビタミンD、特に煮干し出汁はお味噌汁との相性が良いです。

昆布出汁のメリット

昆布だしは素晴らしい旨みがあります。ミネラルや食物繊維が豊富に含まれていて、病気の予防などができます。

カツオ出汁のメリット

肉料理や魚料理に使うことで、食材の酸化を抑え、食品の風味を良くする効果があります。病気の予防などができます。

出汁にはタンパク質や美容成分が豊富に含まれています。またこの資料を見ると病気などの予防ができることが分かります。

出汁の栄養について

出汁は、栄養バランスが良く、鰹出汁には、タンパク質やビタミンD、カリウムなど美容に良い成分が含まれています。昆布だしにはミネラルが豊富で鉄分、カルシウム、ナトリウム、カリウムをバランスよく含んでいます。みなさんも出汁を飲んで健康に良い暮らしを送りましょう。



応用したレシピ お腹に優しい薄味うどん

0・作ったきっかけ
私はよくおなかを壊すので、おなかに優しい食べ物を作ろうと思ったわけです。

1・下ごしらえ
昆布は濡らしたキッチンペーパーで表面を軽く拭きます。煮干しは頭と内臓をとりまします。鍋に水と昆布と煮干しを入れて30分～1時間位放置します。

2・煮立てる
弱火で煮たてます。煮立ったら5分位そのままにします。かつお節を入れ、火を止めます。かつお節が沈む位まで、1～2分放置します。かつお節の量もお好みで入れます。

3・こす
ザルやふきん等で静かにこします。絞るとえぐみが出てしまうので優しくこします。

4・うどんを入れる
できただしにうどんを入れて、約2分煮ます。好きな野菜を入れたら出来上がりです。卵などを入れても大丈夫です。

ぜひ作ってみてください。