

10月16日（金） 食に関する指導（3年生）



3年生で「だいず」のひみつについて知り、みそに興味を持つというめあてで、食に関する指導を行いました。たくさんの活動を通して、だいずのひみつを発見しました。



グループみんなで相談しながら、だいずからできている食べもの、だいずと関係ある食べもの探しをしました。



「がんもどき」「厚揚げ」「あぶらあげ」もだいずからできていると知って、みんなびっくりです。

みそはどうして空気にふれたら

ダメなんですか？

みそは、空気を嫌がる食品です。空気にふれると、菌が繁殖したり、みその風味や味が悪くなったりします。できるだけ、空気にふれないようにしましょう。



給食ではみそをどのように

使い分けしているの？

米みそ：さばのみそ煮

米みそ・麦みそ：みそ汁

豆みそ（赤だしみそ）：麻婆豆腐、

ジャージャー麺、豚肉の炒め煮

えだまめとだいずって見た目も変わるけど、

栄養も変わるの？

栄養も変わります。だいずは赤、枝豆は緑の食べ物です。