

(5) 教科関連

りっちゃんサラダ

(小学校)



材 料	分量 g	材 料	分量 g
キャベツ	30	米酢	0.8
きゅうり	8	米油	1
ボンレスハム	5	塩	0.2
にんじん	5		
ホールコーン (缶)	5		
刻み昆布	0.15		
かつお削り節	0.25		
だししょうゆ	1.5		
本みりん	1		
上白糖	0.5	計	58.4

作 り 方

- ① 調味料でドレッシングを作る。
- ② キャベツとにんじん、ハムは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 昆布は水で戻しておく。
- ④ ②と③、コーンをそれぞれゆでて冷却する。
- ⑤ かつお節とドレッシングで和える。

料理のポイント

給食では酸味を抑え、やや甘い味に仕上げるために、みりんやしょうゆを使用しています。今回のレシピには使用していませんが、教科書のお話にはトマトが出てきます。

りっちゃんサラダのひとくちメモ

小学1年生の国語で学習する「サラダでげんき」という教材文に出てくるサラダです。教科と関連させることにより、子どもたちの興味・関心が高まり、知識・理解・実践へと導きます。

1人あたりの栄養量	
エネルギー	35 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	1.3 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンA	32 μgRAE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1 g
食塩	0.4 g
マグネシウム	10 mg
亜鉛	0.2 mg

りっちゃんサラダができたのは!!!

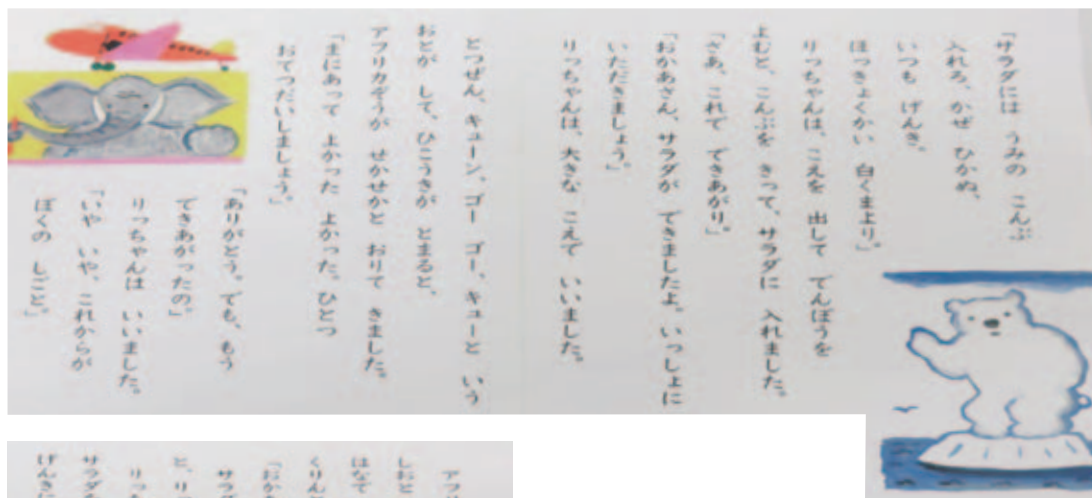
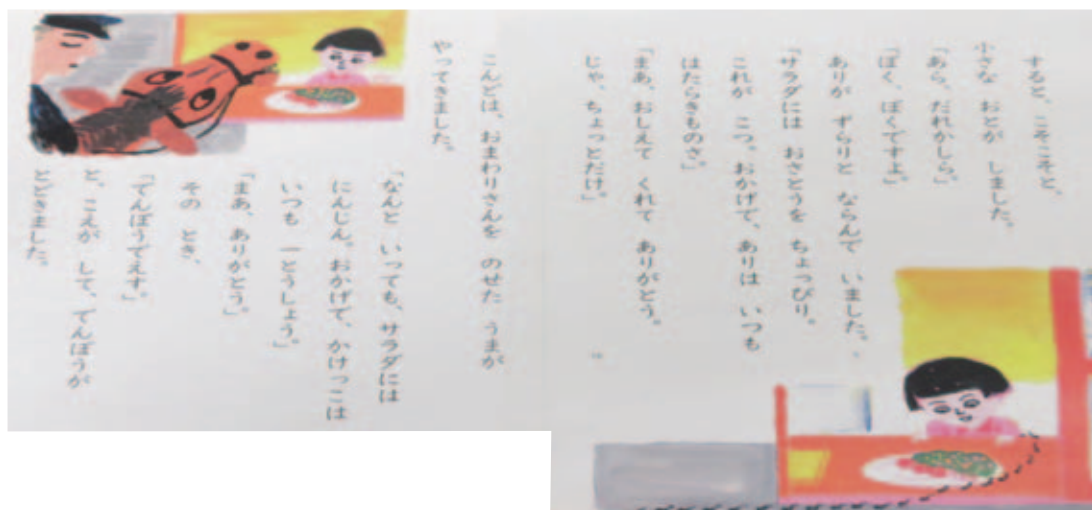
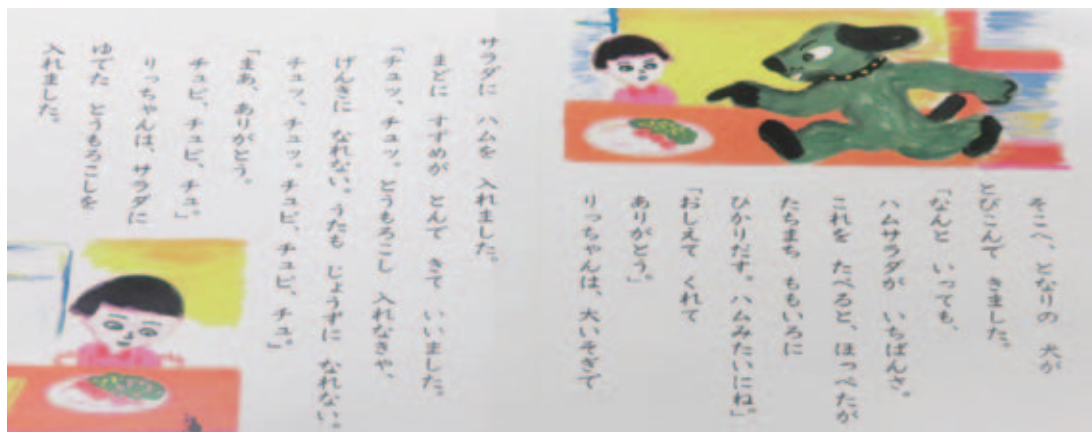


煮物・炒め物

サラダ

和え物

その他



〈「小学校国語科用
文部科学省検定済み教科書 東京書籍〉



参 考 資 料



1年生の学級活動の時間に、国語「サラダでげんき」の教材を活用しながら、「なんでも食べよう」という題材で食育を行っております。

その後、実際に給食で出し、再度指導することにより、さらに学習効果が高まります。

学級活動での活用事例指導の進め方（例）

- ① りっちゃんサラダにはどのような食材が出てくるかを確認する。なぜお母さんが元気になったのかを問いかける。
- ② 食べ物ははたらきによって3つに分類され、それぞれのグループの食材がりっちゃんサラダに入っていることを知らせる。
- ③ 自分自身どうすれば健康に過ごせるかを話し合う。
- ④ 健康に過ごすためには、好き嫌いをしないで食べることを知り、実践に結びつかせる。