

## にこにこ子育て『あるある』漫画

作画：はっとり ひろき

あめがふってきた



## R3年度 海津市食育テーマ「もっと野菜を食べよう」

6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

春野菜や夏野菜のおいしい季節です。野菜をモリモリ食べましょう！  
 成人が健康のために1日に摂取したい野菜の量は350g。海津市の学校給食では、小学校中学年で90g、中学生で110g程使用されています。



## 管理栄養士のワンポイントアドバイス

メロンやスイカ、ももやブルーベリーなどでも同じようにソースが作れます。おうち時間は家族でおやつ作り。いろんな果物でカラフルなソースを作って食べ比べてみよう！

## ★ 手作りフルーツソースのミルクプリン ★

## 《材料》

- フルーツソース  
 (メロンやスイカでもOK)  
 キウイフルーツ 1個  
 砂糖 大2
- ミルクプリン  
 牛乳 250cc  
 粉ゼラチン 5g  
 砂糖 大2

## ＜フルーツソースの作り方＞

- ①キウイフルーツは皮をむいて5mm～1cmの小さい角切りにする。
- ②ボウルに①のキウイと砂糖を入れ、よく混ぜ、水分が出てきたら、500wのレンジで20秒加熱する。あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やしておく。

## ＜ミルクプリンの作り方＞

- ①牛乳100ccにゼラチンをいれてふやかしたあと、500wのレンジで30秒加熱して溶かす。
- ②①に砂糖を加えてよく混ぜて溶かす。
- ③残りの牛乳を④に加えてよく混ぜる。
- ④③を容器に入れ、バットに入れて氷水で冷やし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤フルーツソースをかけて完成。



1人分	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	塩分
栄養素	91Kcal	3.4g	2.4g	75mg	0.1g

## にこにこ子育て情報 テーマ「タブレット①」

小中学校では3月から一人1台タブレットが貸与されました。始まったばかりのタブレット学習。学校での活用や子どもたちの様子を、中学校の先生にお聞きしました。

## Q1 中学校ではどのように使っているのですか？

A 授業では、調べ学習に活用したり、プレゼンテーションを作成したりするのに使っています。今後は、タブレットを使って意見を交流しあい、より深く考える学習ができるように進めています。

## Q2 家庭学習に使うこともできるのですか？

A 6月末までには、計3回の持ち帰りテストを行い、家庭でも使用できるように準備を進めています。家庭では、リモートで朝の会をしたり、教師からタブレットを活用する課題を出したりします。家庭学習でも、生徒一人一人のニーズに合った活用ができるよう、思案を廻らせています。

## Q3 今の課題は何ですか？

A ハード面は整いつつあります。あまりにも早いスピードでタブレット整備がされたため、教師自身がタブレットで何ができ、どのように活用したらよいか模索している最中です。今後も、研究や研修を重ねながら、効果的な学習につなげていきたいと思えます。

コロナ禍をきっかけに教育のスタイルが躍進しました。ITの導入は効果的な学習、質の向上を担い、これからの社会を拓く子どもたちには必要不可欠です。指導する先生もスタートラインに立ったばかり。デジタル化がデジタル禍にならないよう、日々試行錯誤していました。親もデジタルリテラシーを学び、家庭でも見守っていく必要があります。

デジタルリテラシーとは…ネットなどのデジタル情報や通信とPC、スマホの機器やアプリの知識をつけ、正しく利用する能力

