



# いただきます!

令和5年9月28日  
小平市立小平第十三小学校  
栄養士 古田 香織

## 1年生・食育授業「感謝の気持ち」



9月5日(火)、7日(木)の5校時に1年生各クラスで、『感謝の気持ちをもって「いただきます!』という授業を行いました。まず、当日の給食調理の動画(右QRコード)を見て、給食がどのように作られているのかを学びました。次に、調理員の矢作チーフ、清水サブチーフが給食を作るときに使う道具の实物を紹介しました。子どもたちは、大きなへらやボール、炊飯釜などに驚き、目が釘付けでした。その後いくつか質問をし、お仕事の苦労や、やりがいを聞きました。給食がどのようにして作られているのかを知り、作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを育てることができました。



給食の道具に触れました。



へらと背比べ。



## 2年生・食育授業「食事のマナー」



9月7日(木)、13日(水)に2年生各クラスで、「見直そう!食事のマナー」という授業を行いました。はじめに、お茶碗の持ち方、お箸の持ち方クイズをしました。次に料理カードを使って、食器をどの位置に置いたら良いのかを考えました。ごはん、汁物、おかず(主菜・副菜)の正しい置き方を学びました。さらに「悪い見本」「良い見本」写真を使って、食事マナーについて考えました。授業後は、給食時間の食事マナーが見違えるほど良くなりました。すぐに実践に移せる2年生、素敵ですね!



料理カードを使って、食器の置く位置を考えました。



ランチルームは落ち着いた空間で、食事環境が整っています。

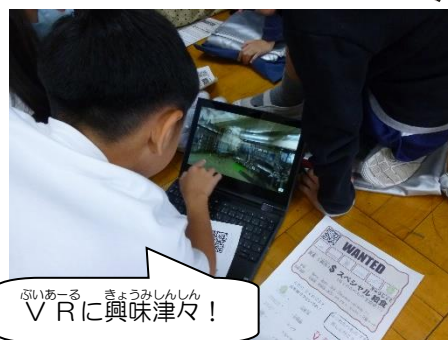
## 10月からランチルーム再開!

十三小にはランチルームがあります。コロナ禍で使用を見合わせていましたが、10月から使用を再開します。ランチルームは各クラス順番に使用します。月に一回程度は順番が回ってくると思いますので、楽しみにしててくださいね!

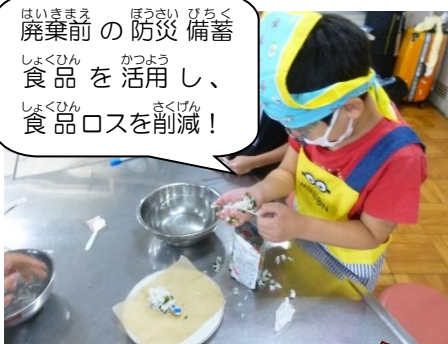
# 4年生・食育出前授業「食糧問題」



9月25日(月)に三信化工の海老原先生をお招きして、4年生は「食糧問題について考えよう」という学習をしました。まずはクロームブックを使って、VR写真や動画で給食室や田んぼの探検をしました。VRなので、まるでそこに自分がいるかのような感覚で写真や動画を動かすことができます。続いてSDGsや食糧問題について学習しました。世界には水や食料が得られずになくなっていく子どもたちがたくさんいること、一方で世界では生産した食料の約3分の1が捨てられてしまっていることを知り、子どもたちはこの問題について真剣に考えていました。最後に食品ロスを減らす取組として、防災備蓄食品「わかめごはん」を使って「五平餅」を作り、食べ物の大切さを体験的に学びました。



VRに興味津々!



廃棄前の防災備蓄食品を活用し、食品ロスを削減!

# 5年生・食育授業「みその天地返し」



9月27日、5年生は「みその転地返し」を行いました。7月に仕込んだみそがどうなっているか、わくわくドキドキ…観察してみると、表面に水があがってイイ感じ!樽の中のみそを大きなたらいにあけると、みその香りが広がりました。みその上下を返すようによく混ぜ、それをまた団子状に丸めて、空気を抜きながら樽に戻しました。手に残ったみそを味見してみると「おいしい!」と子どもたち。さらに1~2か月寝かせれば、いよいよみそが完成します。できあがったみそは、家庭科のみそ汁づくりに使う予定です。楽しみですね!



みその良い香りが漂います。愛情をこめて、きれいに団子状に丸めていました。子どもたちの思いが詰まったみそ!完成が待ち遠しいです。

# 「めざましスイッチ朝ごはん月間」の取組



9月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間の取組として、7日(木)に「こだいらめざましスープ」「めざましゼリー」、27日(水)に「こだいらめざましみそ汁」を作りました。朝食は一日の中で最も大切な食事です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう!

