



いただきます!

令和5年10月31日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

3年生・食育授業「すごいぞ!大豆」



10月2日(月)、3年生は「すごいぞ大豆!」という食育の授業を行いました。授業のメインは「大豆マップづくり」です。大豆がどのような製品に変身するのか考えながら、大豆マップに食品の写真を貼ります。「大豆を煮て絞ったものは?」「それを加熱して固めたものは?」名前から想像できるものもありますが、なかなか難しいものもあり、悩みながら写真を置く子どもたち。友達と教えあいながら、答えを考えました。

給食には大豆や大豆製品がたくさん使われていることを紹介しました。大豆の栄養の話をして、大豆が昔から日本人に愛されている食材であることを伝えました。国語「すがたをかえる大豆」と関連した授業で、3年生は大豆への興味関心が高まっています。大豆・大豆製品を使った給食がでると「これにも大豆が入っている!」と大反響です。



教えあうことで、発見がたくさんあります。



大豆・大豆製品の実物を見ながら考えました。

5年生・出前授業「お米マイスター」



11月6日(金)に5年生は「お米マイスター」の先生をお招きして、「お米の出前授業」を行いました。お米について話を聞き、お米の味比べとポン菓子作りをしました。お米の味比べは、品種は秘密にしたまま、コシヒカリ、ふさおとめ、ミルクQueenの3種類を試食しました。ミルクQueenが一番人気でしたが、それぞれ好みが分かれました。ポン菓子作りはいつ



爆発するのかワクワクドキドキでしたが、「ポンッ!」という大きな音をたててポン菓子が出来上がると大歓声!先生方が力いっぱい砂糖水とポン菓子をかき混ぜて完成しました。当日お手伝いくださった保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

食べ物を大切にしよう！

10月は
「世界食糧デー月間」
「食品ロス削減月間」

10月の給食では8種類の「食品ロス削減給食」を実施しました。それに合わせて、給食時間に「食べ物の大切さ」を伝える放送を行いました。小平市のキャラクター「はぐれたべものズ」が給食メニューとコラボレーションし、子どもたちの興味関心を高めました。給食時間で流した放送の一部は下のQRコードから見るすることができます。ぜひご家庭でもご覧ください。

あげだし豆腐の
どんまいきのこあんかけ



かくれんぼ
ドレッシングサラダ



ぶっかつ
にしよくおにぎり



かくれんぼ
ジャンボぎょうざ



ざんでんがえしふりかけ
まるごとキャベツ
メンチカツ



はじっこかぼちゃの
ポタージュ

図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

11月の読書月間にあわせて、給食では毎週水曜日に十三小図書室とコラボした献立が登場します。本に出てくるおいしそうなお料理…ワクワクしますね！

★1日(水) 11ぴきのねこのコロケ (11ぴきのねことあほうどり) 作：馬場のぼる
売れ残ったコロケに食べ飽きた猫たちは鶏の丸焼きが食べたくなり…。

★8日(水) ぎょうれつのできるとうもろこしのすうが (ぎょうれつのできるすうがやさん) 作：ふくざわゆみこ
「入るべからず、恐ろしい魔女の家」ハリネズミくんが恐る恐る入ってみると…。

★15日(水) ダイヤモンドゼリー (ルルとララのキラキラゼリー) 作：あんびるやすこ
妖精の女王様のために食べられる宝石を作るルルとララ。様々な色でゼリーを作るのですが、ダイヤモンドとスターサファイアだけうまくいきません。はたして!?

★22日(水) カレーライス (ふしぎなでまえ) 作：かがくいひろし
物ぐさで有名なじゃがさんとさつまさんが出前を注文します。意外な物が届いて…。

★29日(水) チキンクリームシチュー (給食番長) 作：よしながこうたく
わんぱく小学校1年2組の給食番長は「嫌いな物は残せ!」と取り仕切ります。
食べ残しが多くて悲しんだ給食室のおばちゃんはいよいよ家出をします。