



いただきます!

令和5年11月29日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

3年生・出前授業「キッコーマンしょうゆ塾」



3年生は国語「すがたをかえる大豆」や「食べ物のひみつを教えます」で大豆について学習をしています。そこで、11月27日(月)に「キッコーマンしょうゆ塾」の出前授業を行いました。しょうゆの原材料、しょうゆができるまで(工場の映像)、しょうゆの色や香り、しょうゆの五味、食事をおいしく食べるためにはどうすれば良いのかなどのお話を聞きました。しょうゆの絞りかすの実物を触って香りをかいでみたり、しょうゆをライトに照らしてきれいな赤色である様子を観察したりしました。



しょうゆをライトに照らすと赤色でビックリ!



しょうゆの絞りかすは門外不出で、出前授業を受けた児童だけが触ることができます。

6年生・出前授業「味覚の授業」



山崎シェフのデモンストレーション。プロの技に感動!!



11月13日(月)、6年生は「味覚の授業」を行いました。フレンチレストランの山崎シェフをお招きし、五味を学ぶ授業と、五味を感じる調理実習を行いました。授業では「五味」=「甘味、酸味、塩味、苦味、うま味」のお話と、「砂糖、酢、塩、チョコレート、だし、ぶどうグミ」の味見をしました。調理実習では、五味を含む「ちらし寿司」を作りました。プロのシェフに教えていただく調理実習...貴重な経験となりました。

「広げよう、元気のわ! やさいのわ!」絵の展示のお知らせ

みなさんが応募した「野菜が食べたくなる絵」の中で審査を通過したものが展示されます。展示される方には個別にお知らせをお渡しいたします。ぜひご覧ください。

★期間: 令和5年12月9日(土)~15日(金) ※11日(月)は休館です。

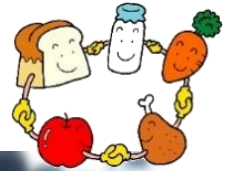
★時間: 午前9時~午後9時半までご入館いただけます。

※但し15日(金)は午前9時~午後3時半になります。

★場所: 小平市中央公民館 1階プロムナード



6年生・家庭科T.T授業「こんだてを工夫して」



11月16日(木)に6年生各クラスで、家庭科の高橋先生とT.Tで「こんだてを工夫して」という授業を行いました。まず、これまでに学習した「食べ物の3つの働き」や「五大栄養素」についての復習を行いました。次に、料理カードを使って、栄養バランスを考えながらメニューを決めました。主食、主菜、副菜をそろえ、さらに材料を確認して、五大栄養素を全て含んでいるかを確認しました。すると無機質が足りないことに気付く児童が多く、無機質を摂るために海藻料理や牛乳を選ぶ工夫をしていました。班ごとに献立を紹介しあい、班の中で一番良い献立を発表しました。「五大栄養素が全て含まれるように意識して献立を立てました。」という児童が多かったです。最後に栄養バランスの確認とアドバイスをしました。



バイキング形式で料理カードを選びました。

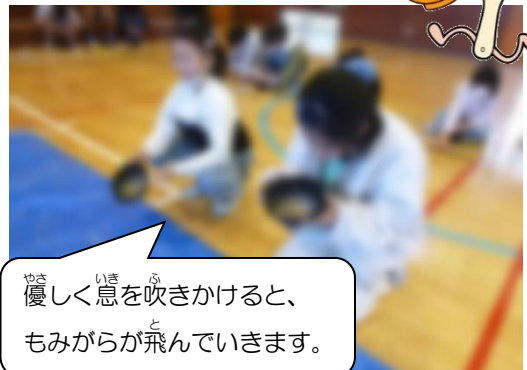


班の代表の料理を黒板に貼り、発表しました。

5年生・出前授業「米の脱穀・糲摺り」



11月22日(水)に5年生は「パルシステム」の石田さんをお招きして、「お米の脱穀・糲摺り」を行いました。指を使って脱穀をし、すりばちと野球ボールを使ってもみがらをとる作業を体験しました。とても根気のいる作業でしたが、一生懸命頑張りました。体験を通して、改めて農家の方の大変さ、食べ物のありがたさを感じることができました。



優しく息を吹きかけると、もみがらが飛んでいきます。

図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

10月30日(月)からの読書月間にあわせて、十三小図書室とコラボした給食を5回実施しました。当日の給食にあわせ、本の読み聞かせを放送で行いました。十三小のホームページではレシピを紹介しています！ぜひご覧ください。



ホームページの「配布文書一覧」にレシピを掲載しています。

