

# いただきます！

令和6年1月31日  
小平市立小平第十三小学校  
栄養士 古田 香織

## 6年生・食育出前授業「マヨネーズ教室」



1月16日(火)、6年生はキューピー「マヨネーズ教室」を実施しました。マヨネーズの材料や乳化の仕組み、作られる工程、野菜を美味しく食べるにはどうしたら良いかという話を伺いました。後半はマヨネーズ作り！おいしいマヨネーズを作るには、泡立て器を高速回転するのがポイント！班の人と協力しながら、一生懸命混ぜました。割卵作業は失敗することなく、マヨネーズの仕上がりも上出来でした。作ったマヨネーズは、きゅうりで試食しました。工場製のマヨネーズと味比べをすると、工場の方がおいしいという声が多かったですが、「やっぱり自分で作ったマヨネーズの方がおいしく感じる！」という声もありました。手作りの味は格別ですね。



早く混ぜれば混ぜるほど  
乳化が安定し、おいしいマヨネーズに仕上がります。

## 5年生・家庭科T.T授業「五大栄養素」

バランスよく  
食べよう

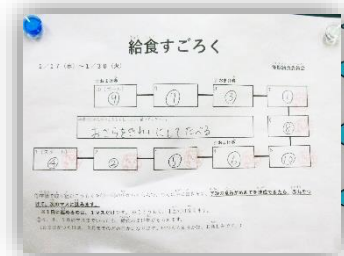
1月12日(金)5年生各クラスで、家庭科の高橋先生と栄養士古田のT.Tで五大栄養素の授業を行いました。はじめに「なぜ食べるのでしょうか？」と問いかけると、「栄養をとるため」「健康になるため」などの意見がでました。では、何をどう食べたらよいのか考えよう！ということで「五大栄養素」の学習をしました。食品カードを使って五大栄養素の働きや分類について考えました。当日の給食食材も分類し、給食はどの栄養素もバランス良く含むことに気がきました。元気に過ごすためには、五大栄養素の食品をまんべんなく食べることが大切だと分かりました。



食品カードを五大栄養素に分類。

## 給食すごろく

1月17日(水)～30日(火)、給食委員会の企画で「給食すごろく」を実施しました。給食のきまりを達成すると1マスずつ進むことができるすごろくです。どのクラスも目標を達成するために頑張っていました。



# 1年生・野菜ソムリエの出前授業



1月29日(月)に1年生各クラスで、野菜ソムリエの増田先生をお招きして、「やさいだいすき!」という出前授業を実施しました。まずは野菜の旬について学習しました。次に香りで野菜を当てるクイズをしました。しょうがとみかんが入っているカップのにおいをかいで、中に何が入っているのか当てるクイズです。みかんはほぼ全員正解、しょうがは少し難しかったです。正解した子もいました。続いてにんじんの食べ比べ体験をしました。「紫にんじん」「黒田五寸にんじん」「島にんじん」という珍しい品種と、スティック状、ピーラーで切ったにんじんの食べ比べです。にんじんが苦手な子も頑張ってお食べしていました。野菜に興味をもち、野菜をより好きになれる、楽しい体験となりました。



カップの中身はなんだろう…  
ドキドキしながらにおいを確かめる子どもたち。



にんじんが好きな子は「おいしい!」とあっという間に完食!

こくぶんじ ら ばーじゅ  
国分寺「la page」

やまざき かんしゅう  
山崎シェフ監修

## シェフ給食で本格フレンチ!

2月5日(月)は「シェフ給食」です。国分寺のフレンチレストラン「la page」の山崎シェフが考案したレシピで給食を作ります。本格的なフランス料理を堪能できる特別な給食です。お楽しみに!

### • Salade nicoise サラダニソワーズ ニース風サラダ

たっぷりの野菜とオリーブやアンチョビなどを使った南仏の定番サラダ。  
小平産のにんじん、キャベツを使って作ります。

### • Cassoulet カスレ 鶏肉と白いんげん豆の煮込み

鶏肉から出るうま味と白いんげん豆のコクのハーモニーが特徴の煮込み料理。  
フランス南西部ラングドック地方の伝統的な郷土料理です。

### • Crème au caramel クレームキャラメル キャラメルプリン

日本でもおなじみ、みんな大好き定番のプリン。

### • Pain ソフトフランスパン

### • thé d'orge 麦茶

