



いただきます!

令和6年2月28日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織



2年生・おなか元気教室

2月7日(水)、2年生はヤクルトの「おなか元気教室」を実施しました。①おなか博士になろう、②ウンチから学ぶ生活リズム、③おなかには菌が住んでいる、という3つのお話を聞きました。「おなか博士になろう」では、胃や小腸、大腸の模型を見ながら、それぞれの働きや長さを学びました。おなかを元気にするには、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」が大切であることを学びました。

小腸の模型を持つと…
6mもあることがわかり、長くてビックリ!



大腸の長さは、およそ1m50cmであることがわかりました。



4年生・じょうぶな骨をつくろう!



2月2日(金)、4年生は明治の「じょうぶな骨をつくろう」という出前授業を実施しました。カルシウムとたんぱく質が骨をつくる栄養素であること、骨を丈夫にするには、外で体を動かし、睡眠をしっかりとることも大切であることがわかりました。また、成長期の子どもたちにとってカルシウムはとても大切であること、この年齢の時期に「骨貯金」をたくさんすることが重要であることがわかりました。

クイズを交えながら、楽しく学びました。
カルシウムの大切さがわかりました。



骨の模型を使って、子どもの骨と大人の骨の
大きさの違いを学びました。



6年生・フランスの食文化を学ぼう



やまざき
山崎シェフに、カトラリーの並べ方を
しつせん
実演していただきました。



がついつ か げつ ねんせい
2月5日(月)、6年生は「フランスの食文化を学
ぼう」という授業を行いました。フレンチレスト
ランのやまざき
山崎シェフをお招きし、フランス料理の
とくちょう
特長、食事のマナーなどについて学習しました。
やまざき
山崎シェフにお借りしたカトラリー(ナイフやフォ
ークなど)をつか
を使って、カトラリーのなら かた
の並べ方やナフキ
ンのつか かたたいけん おこな
の使い方体験も行い、新しいはっけん
発見がたくさんあ
りました。プロのシェフに教えていただくきちよう
貴重な
けいけん
経験となりました。

シェフ給食で本格フレンチ!

レシピカードでフレンチ
レストランを演出!



がついつ か げつ やまざき
2月5日(月)、山崎シェフが考案したレシピで給食を作りました。
フランスのきょうどりょうり
郷土料理「カスレ」や「ニース風サラダ」、「キャラメル
プリン」を作りました。児童一人ひとりにメニューカード(右)を配
りました。子どもたちはカードを見ながら料理の味を楽しみました。
きゅうしょくじかん
給食時間にmeetで、やまざき
山崎シェフに料理の説明をしていただきました。
子どもたちは本格的なフランス料理に舌鼓を打ち、「おいしかった
です!」のこえ
声がたくさんありました。中でも「レシピを教えてください
欲しい」というこえ
声が多かった「キャラメルプリン」を紹介しします。

キャラメルプリン

【材料 (カップ 10個分)】

ぎゅうにゅう
牛乳 300g・なま
生クリーム 300g・たまご
卵 200g (4個)・とう
グラニュー糖 70g・
キャラメル [水 50ml・とう
グラニュー糖 110g・お湯 60ml]・たいねつ
耐熱カップ 10個

【作り方】

- ①キャラメルソースを作る。グラニュー糖と水を合わせカラメリゼし、お湯でとめる。
- ②①のキャラメルソースをカップに注ぐ。
- ③牛乳と生クリームを合わせ、60℃くらいに温めておく。
- ④卵とグラニュー糖を白っぽくなるまでよく混ぜ、そこに③を加えて混ぜ合わせる。
(網で濾すと良い。)
- ⑤④を②のカップに注ぎ、オーブンで焼く。

※スチームモード 160℃で 27~30分程度。

オープンモードの場合は天板に湯を張ると良い。

- ⑤粗熱を取り、冷蔵する。

