



いただきます！

令和6年5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・そらまめのさやむきをしました



5月9日(木)に1年生が空豆のさやむきをしました。まず、プロジェクターを使って「そらまめくんのベッド」の絵本を読み聞かせをしました。こどもたちは真剣に話を聞いていました。「そらまめくんのふわふわベッドを確かめてみよう！」と声を掛け、さやむきがスタートすると、「うわあ！本当にふわふわだ～！気持ちいい！」と感激していました。じっくり観察し、さやに何粒の豆が入っているか調べながらさやむきをしました。最後に感想を聞くと「楽しかった！」「またやりたい！」という声がたくさん聞こえてきました。当日の給食では、「空豆おいしい！」と言って食べてくれました。



「きれいにむけたよ！」
一生懸命、むきました。



「そらまめくんのベッドは
本当にふわふわなんだね」
と、感激することもたち。

1年生・グリーンピースのさやむきをしました



5月13日(月)に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まずは、野菜の見本(空豆、さやいんげん、グリーンピース、スナップえんどう)を見せて、「グリーンピースはどれかな？」とクイズを出しました。グリーンピースとその仲間の野菜の話をして、さやむきスタート！珠柄(さやと豆がつながっている部分)もきれいに取り除いてくれました。グリーンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリーンピースが苦手な子もいましたが、「とってもおいしいよ！」と言って、好き嫌いせずに食べていました。



「珠柄」とは、さやと
豆がつながっている
部分のことです。



「グリーンピース、苦手だ
けど頑張って食べたよ」
と教えてくれました。

5年生・お米の出前授業を行いました



5月14日（火）に5年生はパルシステムの「お米の出前授業」を行いました。お米の自給率や品種等のお話を聞き、バケツに苗植えをしました。まずは代掻きです。バケツに入っている土と肥料、水をよく混ぜ合わせます。腕をドロドロにして楽しく作業を進めました。お友達と助け合いながら、一生懸命作業していました。土の準備ができたらいよいよ苗植えです。植える間隔が三角形になるように調整して、慎重に植えました。一人一バケツずつ苗を植えたので、自分のものは責任をもって育てます。これから毎日の水やりが欠かせません。「秋の収穫が楽しみ！」と言っている子がたくさんいました。

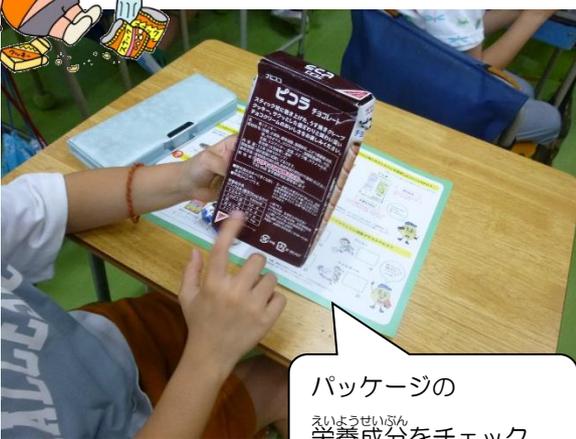


代掻き、苗植えは想像以上に大変！
農家の方の苦勞を感じました。



立派に育つといいですね。
成長が楽しみです！

4年生・食育授業「間食について考えよう」



パッケージの
栄養成分をチェック。

5月24日（金）に4年生各クラスで、「間食について考えよう！」という授業を行いました。おやつの量や食べる時間について学習しました。実際にお菓子のパッケージの表示を見ながら、どれくらい食べられるのか計算しました。「賞味期限」「消費期限」の違いや、運動とエネルギーの関係も学習しました。自分たちにとって身近なおやつ…「いつ」「なにを」「どれくらい」食べればよいか、学ぶことができました。

かんたんレシピ

★きなこ豆乳トースト★

乳や卵を使わず、大豆製品で作る簡単フレンチトーストです。

【材料（4人分）】食パン4枚・きなこ大さじ2・砂糖大さじ2・無調整豆乳120g

【作り方】①豆乳を人肌に温め、砂糖、きなこを混ぜ合わせる。

②食パンを①に浸し、オーブンで焼く（またはフライパンで両面焼く）。