

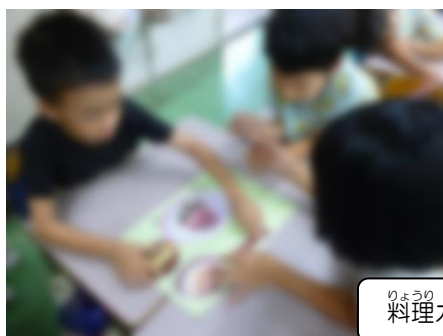
いただきます！

令和6年9月30日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

2年生・食育授業「食事のマナー」



9月10日(火)、12日(木)に2年生各クラスで、「見直そう！食事のマナー」という授業を行いました。はじめに、お茶碗の持ち方、お箸の持ち方クイズをしました。次に料理カードを使って、食器をどの位置に置いたら良いのかを考えました。ごはん、汁物、おかず（主菜・副菜）の正しい置き方を学びました。さらに「悪い見本」「良い見本」写真を使って、食事マナーについて考えました。最後に「これから頑張りたいこと」を書きました。「お茶碗を持って姿勢良く食べたい。」「お箸を正しく持てるようになりたい。」など、前向きなことがたくさん書かれていました。



料理カードを使って、食器の置く位置を考えました。



5年生「みその天地返し」

担任と栄養士で
行いました。

7月1日に5年生が仕込んだみそ。講師の新井さんから、「夏休みに入ったら‘みその転地返し’をするように」と言われていました。転地返しとは、みその上下を返すようによく混ぜ、それをまた団子状に丸めて、空気を抜きながら樽に戻す作業です。1～2か月寝かせれば、いよいよみそが完成します。できあがったみそは、家庭科のみそ汁づくりに使う予定です。



「めざましスイッチ朝ごはん月間」の取組



9月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間の取組として、19日(木)に「こだいらめざましみそ汁」を作りました。朝食は一日の中で最も大切な食事です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう！



食品ロス削減給食の取組



10月は「世界食糧デー月間」「食品ロス削減月間」です。また、16日(水)が「世界食糧デー」、30日(水)が「食品ロス削減の日」です。10月の給食では強化月間として6種類の「食品ロス削減給食(太字)」を実施し、食べ物の大切さを伝える放送を行います。各料理には、オリジナルのキャラクター「はぐれたべものズ」が登場します。

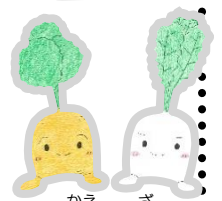
★2日(水)「**かくれんぼマーボー豆腐丼**」

いつもは捨てられてしまわれがちなキャベツの芯や野菜の皮が、具材の中にかくれんぼします。「さびしんぼうキャベツ」が活躍します！



★8日(火)「**かくれんぼドレッシングサラダ**」

いつもは捨てられてしまいがちな野菜の皮。「かくれんぼにんじん」と「かくれんぼだいこん」が、ドレッシングの中にかくれんぼします。



★11日(金)「**どんでんがえしふりかけ**」

普段は、だしを取り終えたら役目を終える昆布とかつお節。今回はふりかけに返り咲きます！「はぐれこんぶ」と「マイペースかつおぶし」が活躍します！

★16日(水)「**かくれんぼキャロットポタージュ**」

キャベツの芯や野菜の皮が、ポタージュの中にかくれんぼします。ピザトーストに使う食パンの耳も捨てずに、クルトンにします。



★29日(火)「**かくれんぼドライカレー**」

キャベツの芯や野菜の皮が、ドライカレーの中にかくれんぼします。

★31日(木)「**はじっこかぼちゃのポタージュ**」

スイートパンプキンで使われなかったかぼちゃの皮の部分。今回はポタージュに変身します。「はじっこかぼちゃ」が活躍します！



今月の給食から...

ニューヨークチーズケーキ

【材料 (マフィンカップ 10個分)】

クリームチーズ 300g・グラニュー糖 65g・サワークリーム 90g・生クリーム 80g・卵 1個半・レモン汁大さじ 1・コーンスターチ大さじ 2 弱・コーンフレーク 4g

【作り方】

- ① 室温に戻したクリームチーズにグラニュー糖を少しずつ加えながらよく練り混ぜる。サワークリームも加えて混ぜる。卵、生クリーム、レモン汁も加えて混ぜる。
- ② コーンスターチを茶こしでふるい入れ、よく混ぜる。(一度濾すと良い。)
- ③ カップの底にコーンフレークを入れる。②を流し入れ、180℃で10分⇒160℃で20分程度、焼き色がつくまで焼く。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

コーンフレークの代わりにクラッカーを使ってもOK！