

# いただきます！

令和6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ます。そこで、11月12日(火)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(出前授業を受けた児童だけが触ることができる特別なものです)の实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ピクリ！

## 5年生・出前授業「和食とは何か？だしとは何か？」

11月11日(月)に5年生各クラスで、「和食とは何か？だしとは何か？」という出前授業を行いました。講師は服部栄養専門学校の西澤先生です。はじめに和食についてお話を伺いました。和食の種類、行事食、郷土料理などについて教えていただきました。最後はだし引きの実演です。かつお節を削る作業は初めて見る子も多く、削りたての香りと味に感動していました。続いて、昆布だし、昆布とかつおの合わせだし、塩と醤油で調味した合わせだしの3種類を試食しました。家庭科室はだしの香りに包まれ、ほっこりとした時間を過ごしました。だしを通して「日本人であること」を実感しました。



ひきたてのだし  
の味は最高！

## みんなの健康展・やさいの絵の展示のお知らせ

「みんなの健康展」が開催されます。選出された「野菜が食べたくなる絵」の展示も同時期に行われます。ぜひ御覧ください。※栄養士古田は15日に会場にあります。

★日時：令和6年12月14日(土)午前10時～午後4時  
令和6年12月15日(日)午前10時～午後3時

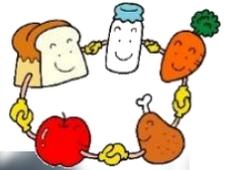
★場所：小平市中央公民館 1階 ギャラリー

【絵の展示期間】12月14日(土)～20日(金)※16日(月)は休館。

午前9時～午後9時半まで入館可。※20日(金)は午前9時～午後3時半。



# 6年生・家庭科T.T授業「こんだてを工夫して」



10月31日(木)11月1日(金)に6年生各クラスで、「こんだてを工夫して」という授業を家庭科の高橋先生とT.Tで行いました。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、副菜を揃え、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。「主食、主菜、副菜を揃えることを意識しました。」という児童が多かったです。最後に献立内容について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。

# アルファ化米を使って食品ロス削減

11月7日(木)より、十三小では防災備蓄食品のアルファ化米を給食に活用しています。賞味期限が切れる前に給食で活用し、食品ロスを削減しています。通常は3割程度のアルファ化米を混ぜ合わせて炊飯していますが、献立によっては100%アルファ化米を使うこともあります。アルファ化米を炊く様子を撮影した動画をこどもたちに見せて、食品ロス削減を呼び掛けています。



約750kgのアルファ化米を引き取りました。

動画はこちらから御覧ください。



# 図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

11月5日(火)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4回実施しました。当日の給食にあわせ、本の読み聞かせをmeetで行いました。十三小のホームページでレシピを紹介しています！ぜひ御覧ください。



【だんまいうさぎの野菜シチュー】



藤貫先生による読み聞かせ

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。

