



いただきます！

令和7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「お魚学習会」

1月28日(火)、6年生は「お魚学習会」を実施しました。大日本水産会より中 條 先生を講師にお迎えしました。はじめに、魚に関する座学を行いました。魚の種類、養 殖と天然の推移、魚の栄養、漁業の種類などについてお話を伺いました。面白い発見がたくさんあり、子どもたちは興味津々でした。後半は、魚の解剖と鮮魚タッチ体験です。アジとイカの解剖を見学しました。ハサミを使って内臓とエラを取り除く方法も教わりました。骨や内臓の位置を知ることによって食べやすくなることもわかりました。鮮魚タッチは、17種類の魚を見て触って観察しました。自由に触ることができるので、子どもたちは口の中を開いたり、えらの中を見たりして、とても盛り上がりました。魚への興味関心を高める貴重な機会となりました。



5年生・家庭科T.T授業「五大栄養素」

1月16日(木)17日(金)22日(水)、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」「元気になるため」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付きました。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。

給食ビンゴ

2月5日(水)～21日(金)、給食委員会の企画で「給食ビンゴ」を実施します。給食のきまりを守ることができるマスのがうまれます。たくさんの数のビンゴが達成できることを期待しています。目標達成を目指そう！



1年生・野菜ソムリエの出前授業



1月27日(月)に1年生各クラスで、野菜ソムリエプロ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。はっさくと長ねぎ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。長ねぎはほぼ全員正解、はっさくはみかんと答える子が多かったですが同じ柑橘類なので正解です。続いてにんじんの食べ比べ体験をしました。「スティックにんじん」「ピーラーにんじん」「炒めたにんじん」の食べ比べです。「おいしい!」「もっと食べたい!」とモリモリ食べていました。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…
ドキドキしながらおいを確かめる子どもたち。



炒めたにんじんが
いちばんにんき
一番人気でした!

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3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!

- Garbure "Legumes de KODAIRA" 小平野菜のスープ ガルビュール
ベーコンやたっぷりの野菜を使用した具沢山のスープ。小平産野菜を使います。
- Petits farcis de "Patate douce" さつまいものフティファルシ
「ファルシ」は、肉や魚、野菜の中に、パテやテリーヌなど別の食材をピューレ状にしたものや細かく刻んだものを詰めたフランス伝統の家庭料理です。
小平産のさつまいもを使って作ります。
- Minestrone de fruits フルーツのミネストローネ
果物をたくさん使ったクラッシュゼリーを作ります。
アセロラジュースを使ってミネストローネ風(赤色)に仕上げます。
- Pain ソフトフランスパン
- Lait 牛乳

