



# いただきます!

令和7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

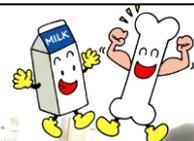
2月5日(水)、2年生はヤクルトの「おなか元気教室」を実施しました。①おなか博士になろう、②ウンチから学ぶ生活リズム、③おなかには菌が住んでいる、という3つのお話を聞きました。「おなか博士になろう」では、胃や小腸、大腸の模型を見ながら、それぞれの働きや長さを学びました。おなかを元気にするには、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」が大切であることを学びました。



大腸の長さは、およそ1 m 50 c m であることがわかりました。

## 3年生・牛乳飲んでコツ骨貯金!

2月18日(火)、21日(金)に3年生は「牛乳飲んでコツ骨貯金!」という授業を行いました。「コツ骨人生ゲーム」を行い、どのような食生活を送ると骨貯金がたまるのか考えました。ゲームの内容を振り返り、今日からの自分はどのようにしていくか、ワークシートに書きました。「給食で1杯、家で1杯、牛乳を飲む。」「大豆、豆腐、納豆を食べる。」「運動をする。」「牛乳を残さず飲む。」などの決意が書かれていました。当日の給食の牛乳の飲み残しはゼロで、早速実行に移していました!



コツ骨人生ゲームはおおき大盛り上がり!

## 4年生・じょうぶな体をつくろう!

2月20日(木)、4年生は(株)明治による「じょうぶな体をつくろう」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を知り、多く含む食品を学習しました。「丈夫な体をつくる食事とは?」ということで、有名アスリートの朝食を見ました。アスリートは、朝からたくさん種類の料理を組み合わせて、バランスよく食べていることがわかり、こどもたちは興味津々でした。その後、丈夫な体をつくるための朝食メニューを考えました。



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。

## 給食ビンゴ結果発表!

2月5日(水)~21日(金)に給食委員会の企画で実施した「給食ビンゴ」の結果は、全クラス3ビンゴ達成できました! パーフェクト賞は、1年1組、1年2組、5年3組でした。

# 1年生・感謝の気持ち

2月27日(木)、28日(金)に1年生各クラスで、『感謝の気持ちをもって「いただきます!』という授業を行いました。まず、当日の給食調理の動画(右QRコード)を見て、給食がどのように作られているのかを学びました。次に、調理員の山本チーフが給食を作るときに使う道具の実物を紹介しました。子どもたちは、大きなへらやボール、炊飯釜などに驚き、興味津々でした。その後いくつか質問をし、お仕事の苦労や、やりがいを聞きました。給食がどのようにして作られているのかを知り、作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを育むことができました。



給食の道具に触れました。



へらと背比べ。

# 6年生・フランスの食文化を学ぼう



山崎シェフがカトラリーの並べ方を実演!

2月3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山崎シェフをお招きし、フランス料理の特長、食事のマナーなどについて学びました。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)を使って、カトラリーの並べ方やナフキンの使い方体験も行い、新しい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貴重な経験となりました。

# シェフ給食で本格フレンチ!

2月3日(月)、山崎シェフが考案したレシピで給食を作りました。フランスの家庭料理「さつまいものプティファルシ」や「小平野菜のスープ・ガルビュール」、「フルーツのミネストローネ」を作りました。児童全員にメニューカード(右)を配りました。子どもたちはメニューを見ながら料理の味を楽しみました。給食時間のmeetで、山崎シェフに料理の説明をしていただき、本格的なフランス料理に舌鼓を打ちました。「フルーツのミネストローネ」のレシピを紹介します。

メニューカードでフレンチレストランを演出!



## 【材料(10人分)】

白桃缶詰140g・黄桃缶詰140g・りんご缶詰140g・みかん缶詰140g・  
水200ml・粉寒天1g・砂糖26g・アセロラジュース300g・いちご140g

## 【作り方】

- ① 水に寒天を振り入れよく煮溶かし、砂糖を加えて煮る。アセロラジュースを加える。
- ② 容器に缶詰の果物を入れておき、①を流し入れる。粗熱を取り、冷蔵庫に入れる。
- ③ 固まったら、4等分に切ったいちごを加えてよく混ぜ合わせ、クラッシュする。

## フルーツのミネストローネ