

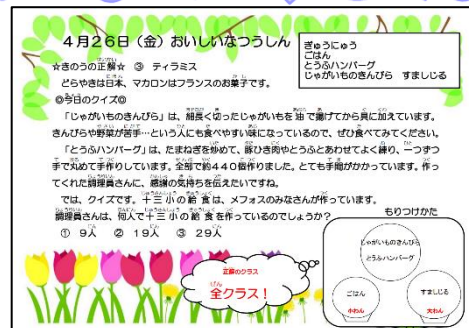


いただきます！

令和7年4月30日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

給食時間は「おいしいなつうしん」

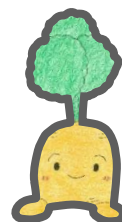
まいにち 給食時間に、各教室へ「おいしいなつうしん」というおたよりをWeb配信しています。その日の給食の盛り付け方、食材や料理についてのコメント、それに関連したクイズなどをのせ、食への関心を高めています。「おいしいなつうしん」は十三小のホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。



食品ロス削減給食



「食品ロス」は、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨ててしまうのはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えます。十三小では「食品ロス削減給食」を毎月取り入れています。防災備蓄食品（廃棄予定のものを賞味期限が切れる前に使用）のアルファ化米やクラッカーなどを活用した料理や、「おから」や「かぶの葉」、「野菜の皮や芯」を使った料理などを実施します。みなさんで食品ロスの問題について考えましょう！



給食DE世界旅行

「世界を知り、世界中の人たちと仲良くなってもらいたい！」という願いを込めて、給食では「給食DE世界旅行」と題し、いろいろな国の料理を取り入れます。給食を通して世界の食文化を学びましょう！



ホームページ毎日更新！

十三小のホームページでは、当日の給食写真や調理風景、コメントを毎日更新しています。

また、献立表や給食だよりをWeb上で見ることもできます。食育授業の様子も随時掲載しています。ぜひ親子でご覧いただき、ご家庭で話題にしていただけるとありがたいです。



じゅうさんしょう
十三小ホームページ



<https://www.kodaira.ed.jp/13kodaira/>

1年生・給食指導をしました！



4月15日(火)から、1年生の給食が始まりました。14日の2校時に1年2組、3校時に1年1組で「楽しい学校給食」という授業を行いました。給食の配膳の仕方や片付け方、食事のマナーや決まりごと、給食室の調理の様子などの話をしました。みんな興味津々で、しっかり聞いていました。

初めての給食のカレーライス、フルーツポンチは「おいしい！」と言って、たくさん食べてくれました！給食当番の活動もスタートしましたが、上手に配膳をしています。教室へ行くと「おいしいよ！」「野菜を食べられたよ。」と笑顔で報告してくれます。苦手なものにも少しずつチャレンジし、お友達が頑張っている姿を見て、自分も頑張ろうとする様子も見られます。素晴らしいですね！



スライドを見せて説明し、給食の食器や食缶を使って実演しました。



給食の配膳も上手に行っています。

今月の給食から...

こまつなのロックケーキ

おからを使って食品ロスを削減！

【材料 (10個分)】

こまつな 小松菜10枚 (80g) ・ 小麦粉 (薄力) 120g ・ ベーキングパウダー 小さじ1 ・ おから 56g ・ 牛乳 大さじ1 ・ 卵 1/2個 ・ バター 50g ・ 砂糖 大さじ5

【作り方】

- ① 小松菜は茹でるか電子レンジで加熱し、牛乳とミキサーにかけペースト状にする。
※ミキサーに入りきらなかった小松菜はみじん切りにする。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ③ おからは乾煎りし、さらさらの状態にして冷まし、②に混ぜる。
- ④ 切ったバターを③に加え、両手で擦り混ぜるようにして合わせる。
- ⑤ バターの塊がなくなりさらさらしてきたら、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤の真ん中をくぼませ、卵、①を入れ、さっくり混ぜる。
- ⑦ 粉っぽさがなくなったら、一人分ずつに分けて山高に成形し、オーブンで焼く。
(180℃15~18分程度)

