



いただきます！

令和7年5月28日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

1年生・そらまめのさやむきをしました



5月9日(金)に1年生が空豆のさやむきをしました。まず、プロジェクターを使って「そらまめくんのベッド」の絵本を読み聞かせをしました。「そらまめくんのふわふわベッドを確かめてみよう！」と声を掛け、さやむきがスタートすると、「そらまめくんのベッドふわふわ～！気持ちいい！」と感激していました。じっくり観察し、さやに何粒の豆が入っているか数えました。はじめはさやが上手にむけず苦戦していましたが、どんどん上達していました。最後に感想を聞くと「楽しかった！」「またやりたい！」という声がたくさん聞こえてきました。当日の給食では、「空豆おいしい！」と言って食べてくれました。



「きれいにむけたよ！
一生懸命、むきました。」



「そらまめくんのベッドは
本当にふわふわなんだね」
と、感激することもたち。」

1年生・グリーンピースのさやむきをしました



5月16日(金)に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まずは、野菜の実物(空豆、さやいんげん、グリーンピース、スナップえんどう、さやえんどう)を見せて、「グリーンピースはどれかな？」とクイズを出しました。グリーンピースとその仲間の野菜の話をして、さやむきスタート！ひとさやに何粒入っているか数えたり、珠柄(さやと豆がつながっている部分)を観察したり、においや肌触りを確認したりしました。グリーンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリーンピースが苦手な子もいましたが、「おいしいよ！」と言って、好き嫌いせずに食べていました。



「珠柄とは、さやと
豆がつながっている
部分のことです。」

「グリーンピースはどれ
かな？」クイズ。正解は
左から3番目です。



5年生・お米の出前授業を行いました



5月23日（金）に5年生はパルシステムの「お米の出前授業」を行いました。お米の自給率や品種等のお話を聞き、バケツに苗植えをしました。まずは代掻きです。バケツに入っている土と肥料、水をよく混ぜ合わせます。はじめは土に触るのを躊躇している子もいましたが、やり始めると腕をドロドロにして楽しく作業していました。土の準備ができたらいよいよ苗植えです。植える間隔が三角形になるように調整して、慎重に植えました。一人一バケツずつ苗を植えたので、自分のものは責任をもって育てます。これから毎日の水やりが欠かせません。「秋の収穫が楽しみ！」と言っている子がたくさんいました。



パルシステムの石田さんに
おしえていただきました。



代掻き、苗植えは想像以上に大変！
農家の方の苦労を感じました。



4年生・食育授業「間食について考えよう」



パッケージの
栄養成分をチェック。

5月16日（金）に4年生各クラスで、「間食について考えよう！」という授業を行いました。おやつや食べる時間について学習しました。実際にお菓子のパッケージの表示を見ながら、どれくらい食べられるのか計算しました。「賞味期限」「消費期限」の違いや、運動とエネルギーの関係も学習しました。自分たちにとって身近なおやつ…「いつ」「なにを」「どれくらい」食べればよいか、学ぶことができました。

かんたんレシピ

★鶏肉の梅パン粉焼き★

【材料（4人分）】鶏もも肉(50g) 4枚・塩 少々・こしょう 少々・梅干し7g※たたく・

にんにく 1 かけ※すりおろす・卵 12g・パン粉20g・乾燥パセリ 少々

【作り方】①鶏肉は、塩、こしょう、梅干し、にんにくで下味をつける。

②鶏肉を卵にくぐらせ、パン粉とパセリを片面につけ、オーブンで焼く。