



いただきます！

令和7年9月1日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

5年生・食育出前授業「みそ作り」



7月14日(月)、郷土料理家のこいけけいこさんをお招きして、5年生は「みそ作り」を行いました。茹でた大豆をマッシャーでつぶし、米こうじ、塩、水を混ぜ合わせ、一度お団子に丸めてから、樽の中に詰めました。お友達と協力しながら一生懸命作業して、積極的に授業に参加していました。発酵させて、秋頃にはみそが出来上がる予定です。完成したみそは、家庭科の「みそ汁作り」に使います。



3年1組・枝豆もぎ



6月の3年2組に引き続き、7月10日(木)に1組が枝豆もぎをしました。枝豆クイズ、枝豆の花の写真の紹介、切り方の説明をして、枝豆もぎがスタート！塩味が入りやすいようにさやの端を少し切り落としました。心配していた怪我もなく上手に作業していました。後片付けも協力して行いました。当日の給食は「すごくおいしい！」とあっという間に完食していました。





2年1組・とうもろこしの皮むき

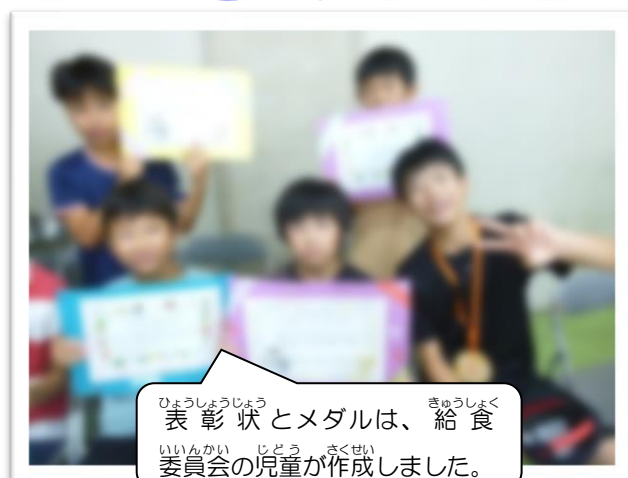
6月の2年2組に引き続き、7月15日(火)に1組がとうもろこしの皮むきをしました。市内農家の酒井さんが用意してくれたとうもろこしの株の実物を見たり、花や実のつき方についてお話を聞いたりしました。ひげを綺麗に取り除きながら、丁寧に皮むきを行いました。

リザーブ給食を実施しました

7月17日(木)に、「リザーブ給食」を実施しました。あらかじめ好きな料理を選んで予約する給食です。今回はカツカレーライスかハンバーグカレーライス、デザート(アイスクリーム、りんごシャーベット、みかんシャーベット)の選択をしました。こどもたちは楽しみにしていて、当日はとても喜んでいました。



給食表彰集会



表彰状とメダルは、給食委員会の児童が作成しました。

7月17日(木)、給食委員会の児童による「給食表彰集会」を行いました。給食の後片付けがきれいにできていたクラス、給食時間のおたより「おいしいなつうしん」のクイズにたくさん正解したクラス、「給食がんばりカード」の結果を発表しました。第1位は、「片付けきれいで賞」2年2組、「給食クイズ王」5年2組、「給食がんばり賞」5年2組でした！

「めざましスイッチ朝ごはん」月間



多摩小平保健所圏域では、食を通した健康づくりの一環で9月を「めざましスイッチ朝ごはん月間」としています。小平市では朝ごはんにもおすすめの、「まごわやさしい」食材を使った「こだいらめざましみそ汁」と、不足しがちな鉄分を補う「こまツナマヨトースト」を市立保育園・小学校・中学校の給食で統一メニューとして提供します。朝ごはんは一日の始まりです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、「あたま(脳)・おなか(腸)・からだ」に「めざましスイッチ」を入れましょう。十三小では10日(水)と19日(金)に実施します。お楽しみに！