

いただきます！

令和7年9月30日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

2年生・「食事のマナー」



9月8日(月)、2年生各クラスで、「見直そう！食事のマナー」という授業を行いました。はじめに、お茶碗の持ち方、お箸の持ち方クイズをしました。次に料理カードを使って、食器をどの位置に置いたら良いのかを考えました。ごはん、汁物、おかず(主菜・副菜)の正しい置き方を学びました。さらに「悪い見本」「良い見本」写真を使って、食事マナーについて考えました。最後に「これから頑張りたいこと」を書きました。「食器をきれいに並べたい。」「お茶碗を持てるようになる。箸をちゃんと持てるようにしたい。」など、前向きなことがたくさん書かれていました。



料理カードを使って、食器の置く位置を考えました。

5年生「みその天地返し」

みそのいい香り！
早く食べたい！

7月に5年生が仕込んだみそ。だいぶ発酵が進み、9月9日(火)に転地返しを行いました。転地返しとはみその上下を返すようによく混ぜ、それをまた団子状に丸めて、空気を抜きながら樽に戻す作業です。こどもたちは夢中になって取り組んでいました。1~2か月寝かせれば、いよいよみそが完成します。できあがったみそは、家庭科のみそ汁づくりに使う予定です。



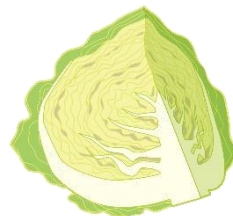
「めざましスイッチ朝ごはん月間」の取組



9月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間の取組として、10日(水)に「こまツナマヨトースト」「こだいらめざましスープ」「めざましゼリー」、19日(金)「こだいらめざましみそ汁」を作りました。朝食は一日の中で最も大切な食事です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう！



3年生・「葉・くき・根」野菜はどの部分？



9月19日(金)、3年生は「葉・くき・根」の部分を食べている？」という授業を行いました。キャベツ、アスパラガス、大根、たまねぎ、じゃがいも、さつまいもはどの部分を食べているのか考えました。クロームブックでヒントの写真を見たり、実物の野菜を手にとって観察したりして推測しました。野菜の実物を見て、こどもたちは「キャベツの硬い部分は茎なんじゃない？」「大根は緑色の部分と白い部分があるから…」などの発見をし、じっくりと観察していました。



野菜の実物は興味を引き、発見がたくさんあります。

1年生・感謝の気持ち

9月22日(月)、29日(月)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。こどもたちは、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、やりがいを知りました。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。



給食の道具を見て、お大きさにビックリ！



実際に持ってみました。

食品ロス削減給食の取組



10月は「世界食糧デー月間」「食品ロス削減月間」です。また、16日(木)が「世界食糧デー」、30日(木)が「食品ロス削減の日」です。10月の給食では「食品ロス削減強化月間」として9種類の「食品ロス削減給食」を実施し、食べ物大切さを伝える放送を行います。各料理には、オリジナルのキャラクター「はぐれたべものズ」が登場します。

- ★2日(木)「豆腐おかからドーナッツ」 ★7日(火)「復活カレーライス」
- ★8日(水)「かくれんぼドレッシングサラダ」 ★9日(木)「どんでんがえしふりかけ」
- ★16日(木)「おかからコロッケ」 ★21日(火)「スパゲティかくれんぼミートソース」
- ★30日(木)「復活かくれんぼドライカレー」「おかからケーキ」
- ★31日(金)「はじっこかぼちゃのポタージュ」

