

いただきます！

令和7年12月25日
小平市立小平第十三小学校
栄養士

5年生・おせち料理「わけあって入っています」



12月23日(火)、5年生各クラスで食育の授業を行いました。道徳の「おせち料理」の学習に関連させ、「わけあって入っています」という授業を実施しました。

はじめに、おせち料理のいわれについて学習しました。10種類の料理について、どのようないわれがあるのか考えました。「えびは背中が曲がっているから…」「喜ぶは『よろこぶ』のダジャレ!？」など想像を膨らませ、おせち料理と由来を結び付けていました。

次に、教材を使って「ミニおせち料理」を作りました。料理を組み立てるときに、それぞれの由来も確認しながら作りました。

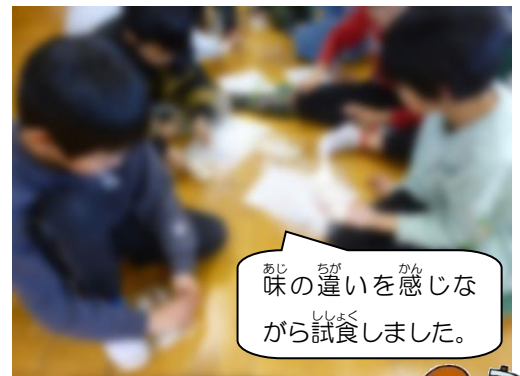
お折り紙で「ミニおせち料理」を作成。



5年生・出前授業「お米マイスター」



12月18日(木)、5年生は「お米マイスター」をお招きして、「お米の出前授業」を行いました。「山形県産はえぬき」「北海道産ななつぼし」「北海道産ゆめぴりか」の3種類の味比べをしました。それぞれの特徴をワークシートに書き、どれが何の品種なのか予想しました。品種の詳しい説明や農家さんの仕事等について話を聞き、お米への理解を深めました。



味の違いを感じながら試食しました。

小平冬野菜煮だんご

小平市では、地場産農産物を積極的に使用しています。12月11日(木)は「小平冬野菜煮だんごの日」として、小平産野菜や地粉を使った「小平冬野菜煮だんご」を市内の公立小中学校統一メニューとして実施しました。採れたてで新鮮な農産物を使うことができるのは、幸せなことですね。



「煮だんご」は小平の郷土料理です。



3年生・食育授業「すごいぞ!大豆」

12月23日(火)、3年生は「すごいぞ!大豆」という食育の授業を行いました。国語「すがたをかえる大豆」と関連した授業です。授業のメインは「大豆マップづくり」です。大豆がどのような製品に変身するのかを考えながら、大豆マップに食品の写真を貼ります。「大豆を煮て絞ったものは?」「それを加熱して固めたものは?」名前から想像できるものもありますが、難しいものもあり、考えながら作業していました。大豆製品の実物を見て「高野豆腐が硬くて驚いた!」「油揚げと厚揚げは似ているけれど厚さが違う。」などと、反応がたくさんありました。友達と教え合いながら、答えを導き出しました。

給食には大豆や大豆製品がたくさん使われていることを紹介しました。大豆の栄養の話をして、大豆が昔から日本人に愛されている食材であることを伝えました。



教えあうことで、発見がたくさんあります。

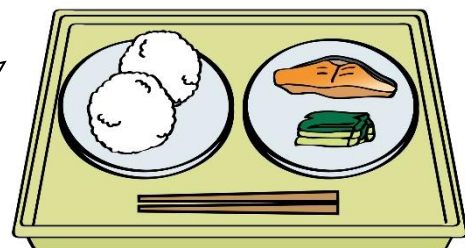


大豆・大豆製品の実物を見ながら考えました。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です!

学校給食は明治22年に始まり全国各地に広まりましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める声が高まるようになり、昭和22年1月から学校給食が再開されました。「全国学校給食週間」は、戦後に学校給食が再開されたことを記念して定めたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で学校給食が始まりました。
当時の給食
「おにぎり、塩鮭、菜の漬物」



十三小では、学校給食週間に、先生方の「思い出の給食メニュー」を実施します。献立表に、メニューと推薦した先生方の名前が書いてあります。