



いただきます！

令和8年1月30日
小平市立小平第十三小学校
栄養士



6年生・食育出前授業「お魚学習会」

1月26日(月)、6年生は「お魚のみりよく発見！」という出前授業を実施しました。給食の魚を納品している魚屋さんを講師にお迎えしました。真鯛をさばく実演が始まると、こどもたちは「おお～！」と歓声を上げて、見入っていました。えらや鼻、口など魚の構造を教えていただきながら、解体しました。見事な包丁さばきであっという間に三枚おろしが完成し、さすがプロ！という技を見せていただきました。頭を割る作業は力がいらいます。力強く包丁を入れると、こどもたちは驚いていました。

おろした真鯛は、あらで出汁を取って、身を加えてあら汁に調理しました。試食をすると「おいしい～」と笑顔がこぼれました。魚が苦手な子も完食していました。魚への興味関心を高める貴重な機会となりました。



5年生・家庭科T.T授業「五大栄養素」

1月22日(木)23日(金)、家庭科教諭と栄養士のT.Tで五大栄養素の授業を行いました。はじめに「なぜ食べるのでしょうか？」と問いかけると、「栄養をとるため」「生きるため」などの意見が出ました。では、何をどう食べたらよいのか考えよう！ということで「五大栄養素」の学習をしました。食品カードを使って五大栄養素の働きや分類について考えました。当日の給食食材も分類し、給食は、どの栄養素もバランス良く含むことに気がきました。元気に過ごすためには、五大栄養素の食品をまんべんなく食べることが大切だと分かりました。



食品カードを五大栄養素に分類。

バランスよく
食べよう

かんたんレシピ～ししゃものカレー焼き～

【材料】ししゃも8本、塩1.6g、こしょう少々、カレー粉1.2g

【作り方】まぶして焼くだけの簡単レシピです！

- ①塩、こしょう、カレー粉でししゃもに下味をつける。
- ②きつね色になるまでオーブンで焼く。(フライパンや魚用グリルでもOK)

1年生・野菜ソムリエの出前授業



1月15日(木)に1年生各クラスで、野菜ソムリエプロの先生をお招きして、「やさしいだいすき！」という出前授業を実施しました。まずは野菜の旬について学習しました。次に香りで野菜を当てるクイズをしました。にんじんとレモンが入っているカップのにおいをかいで、中に何が入っているのか当てるクイズです。にんじんを作ってくださった小平市内農家さんも登場し、にんじんについて教えていただきました。続いてにんじんの食べ比べ体験をしました。「スティックにんじん」「ピーラーにんじん」「キャロットラペ」の食べ比べです。「おいしい!」「もっと食べたい!」とモリモリ食べていました。野菜に興味を持ち、野菜をより好きになれる、楽しい体験となりました。



野菜ソムリエプロの増田先生(左)小平市内農家の



にんじんが苦手な子も「おいしい!」と食べていました。

こくぶんじ ら ばーじゃ
国分寺「la page」

シェフ監修

シェフ給食で本格フレンチ!

2月9日(月)は「シェフ給食」です。国分寺のフレンチレストラン「la page」のシェフが考案したレシピで給食を作ります。本格的なフランス料理を堪能できる特別な給食です。お楽しみに!

- Garbure "Legumes de KODAIRA" 小平野菜のスープ ガルビュール
ベーコンやたっぷりの野菜を使用した具沢山のスープ。小平産野菜を使います。
- Filet de poisson blanc poele, sauce et Panisses しろみさかなのポアレ~パニスのソースしたて~
「ポアレ」はフライパンで肉や魚の表面をカリッと焼き上げる調理法のことを指し、フランス語でフライパンを意味する「ポウル」が語源です。ひよこ豆をペースト状にした「パニスのソース」を添え、小平産のさつまいもを飾ります。
- Tarte Tatin タルトタタン
タルトタタンとは、バターと砂糖で炒めたりんごを型の中に敷き詰め、その上からタルト生地やパイ生地をかぶせて焼いたフランスの伝統菓子です。
- Pain ソフトフランスパン
- Lait 牛乳

