



いただきます!

令和8年2月27日
小平市立小平第十三小学校
栄養士



2年生・おなか元気教室

2月17日(火)、2年生はヤクルトの「おなか元気教室」を実施しました。①おなか博士になろう、②ウンチから学ぶ生活リズム、③おなかには菌が住んでいる、という3つのお話を聞きました。「おなか博士になろう」では、胃や小腸、大腸の模型を見ながら、それぞれの働きや長さを学びました。おなかを元気にするには、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」が大切であることを学びました。

小腸の長さは、およそ6mであることがわかり、ビックリ!



3年生・牛乳飲んでコツ骨貯金!



2月16日(月)、3年生は「牛乳飲んでコツ骨貯金!」という授業を行いました。「コツ骨人生ゲーム」を行い、どのような食生活を送ると骨貯金がたまるのか考えました。ゲームの内容を振り返り、今日からの自分はどのようにするか、ワークシートに書きました。「給食で1杯、家で1杯、牛乳を飲む。」「ヨーグルトを食べる。」「運動をする。」「牛乳を残さず飲む。」「睡眠をしっかりとる。」などの決意が書かれていました。骨貯金の大切さについて楽しく学ぶことができました。



コツ骨人生ゲームはおおきく大盛り上がり!

4年生・じょうぶな体をつくろう!



2月20日(金)、4年生は(株)明治による「じょうぶな体をつくろう」という出前授業を実施しました。カルシウムとたんぱく質が骨をつくる栄養素であることを知り、多く含む食品を学習しました。「丈夫な体をつくる食事とは?」ということで、有名アスリートの朝食を見ました。アスリートは、朝からたくさんの種類の料理を組み合わせ、バランスよく食べていることがわかり、こどもたちは興味津々でした。その後、丈夫な体をつくるための朝食メニューを考えました。



骨の模型を使って、子どもの骨と大人の骨の大きさの違いを学びました。

給食ポイントカード実施中!

2月24日(火)~3月6日(金)に給食委員会で企画した「給食ポイントカード」を実施しています。給食の目標を達成するとポイントがたまります。どのクラスも頑張っています!

6年生・フランスの食文化を学ぼう



シェフがカトラリーの並べ方を実演！

2月9日(月)、6年生は「フランスの食文化を学ぼう」という授業を行いました。フレンチレストランのシェフをお招きし、フランス料理の特長、食事のマナーなどについて学習しました。シェフにお借りしたカトラリー(ナイフやフォークなど)を使って、カトラリーの並べ方やナフキンの使い方体験も行い、新しい発見がたくさんありました。プロのシェフに教えていただき貴重な経験となりました。

シェフ給食で本格フレンチ！

メニューカードでフレンチレストランを演出！

2月9日(月)、シェフが考案したレシピで給食を作りました。フランス料理「魚のポワレ〜パニスのソース仕立て〜」、「小平野菜のスープ‘ガルビュール’」、「タルトタタン」を作りました。児童全員にメニューカード(右)を配りました。こどもたちはメニューを見ながら料理の味を楽しみました。給食時間のmeetで、シェフに料理の説明をしていただき、本格的なフランス料理に舌鼓を打ちました。「魚のポワレ〜パニスのソース仕立て〜」のレシピを紹介します。



魚のポワレ〜パニスのソース仕立て〜

【材料 (10切れ分)】

- ★魚：メルルーサ(白身魚) 40gを10切れ・でん粉30g・上新粉10g
- ★パニス：ひよこ豆92g・ゆで汁60g・塩少々・オリーブ油13g・スープ40g
- ★キャロットビネグレット：油8g・水14g・米酢14g・にんにく1かけ・塩少々・こしょう少々・アンチョビ1g・にんじん28g・玉葱14g
- ★さつまいもチップス：さつまいも30g・揚げ油適宜

【作り方】

- ① 魚はでん粉と上新粉をまぶして油で揚げる。もしくはソテーする。
- ② ひよこ豆は水に浸け、軟らかく茹でる。1割強を取り分け、残りはゆで汁と調味料でミキサーにかけ、ペーストにする。スープで丁度よい硬さにのばす。ペーストを火にかけ、取り分けたひよこ豆を加える。
- ③ キャロットビネグレットはミキサーにかけ、煮立てる。
- ④ さつまいもは薄い輪切りにし、素揚げする。
- ⑤ ②のペーストの上に魚をのせ、キャロットビネグレットをかけ、さつまいもを飾る。