



# いただきます!

令和8年5月29日  
小平市立小平第十三小学校  
栄養士

## 1年生・そらまめのさやむきをしました



5月11日(月)に1年生が空豆のさやむきをしました。まず、プロジェクターを使って「そらまめくんのベッド」の絵本を読み聞かせをしました。「そらまめくんのふわふわベッドを確かめてみよう!」と声を掛け、さやむきがスタートすると、「そらまめくんのベッド、ふわふわだね!」と感激していました。じっくり観察し、さやに何粒の豆が入っているか数えました。はじめはさやが上手にむけず苦戦していましたが、どんどん上達していました。最後に感想を聞くと「楽しかった!」「ふわふわで気持ちよかった!」という声がたくさん聞こえてきました。当日の給食では、「空豆おいしい!」と言って食べてくれました。



「きれいにむけたよ!」  
いっしょげんめい  
一生懸命、むきました。

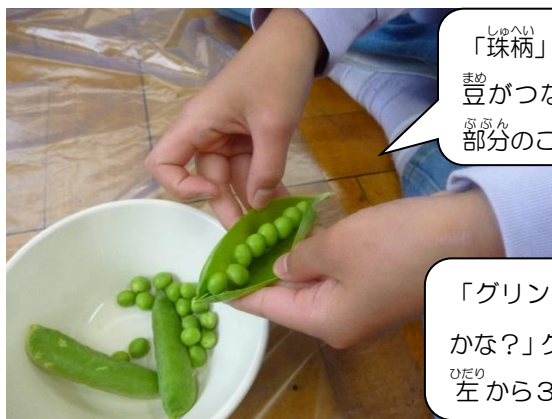


慣れたらスピードアップ!  
さやむきのおかわりをたくさんしてくれました。

## 1年生・グリーンピースのさやむきをしました



5月21日(木)に1年生がグリーンピースのさやむきをしました。まずは、野菜の実物(空豆、さやいんげん、グリーンピース、スナップえんどう、さやえんどう、枝豆)を見せて、「グリーンピースはどれかな?」とクイズを出しました。グリーンピースとその仲間の野菜の話をして、さやむきスタート!ひとさやに何粒入っているか数えたり、珠柄(さやと豆がつながっている部分)を観察したり、においや肌触りを確認したりしました。グリーンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリーンピースが苦手な子もいましたが、「おいしいよ!」と言って、好き嫌いせずに食べていました。



「珠柄」とは、さやと豆がつながっている部分のことです。

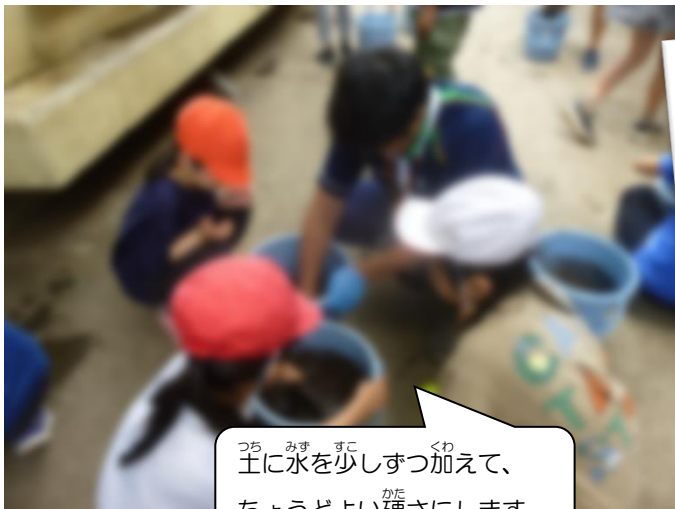
「グリーンピースはどれかな?」クイズ。正解は左から3番目です。



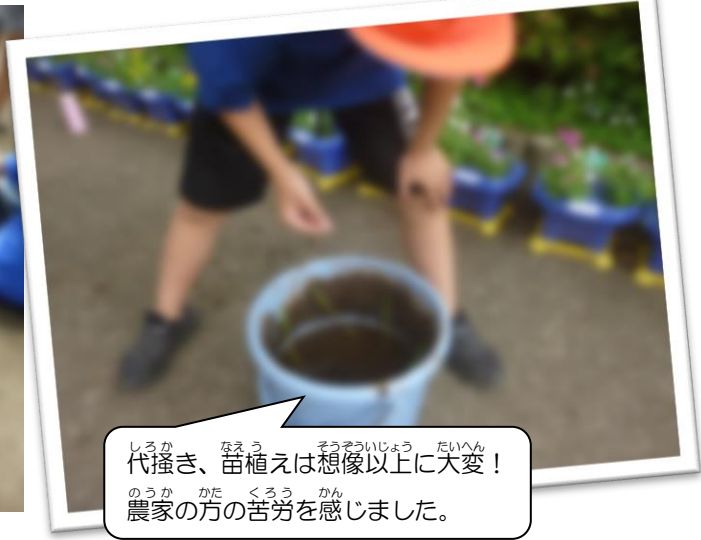
# 5年生・お米の出前授業を行いました



5月28日（木）に5年生はパルシステムの「お米の出前授業」を行いました。お米の自給率や品種等のお話を聞き、バケツに苗植えをしました。まずは代掻きです。バケツに入っている土と肥料、水をよく混ぜ合わせます。はじめは土に触るのを躊躇している子もいましたが、やり始めると腕をドロドロにして楽しく作業していました。土の準備ができたらいよいよ苗植えです。植える間隔が三角形になるように調整して、慎重に植えました。一人一バケツずつ苗を植えたので、自分のものは責任をもって育てます。これから毎日の水やりが欠かせません。「秋の収穫が楽しみ！」と言っている子がたくさんいました。



土に水を少しずつ加えて、ちょうどよい硬さにします。



代掻き、苗植えは想像以上に大変！農家の方の苦労を感じました。



## 給食委員会「食育meet放送」



給食委員会では「食育meet（オンライン）放送」を毎月行っています。その日の献立や食に関するお話を放送しています。スライドを使ってわかりやすく説明しています。十三小では、児童による食育活動も活発に行っています。

### ★キムたくごはん★

### かんたんレシピ

#### 【材料（4人分）】

米 2合・水 360ml程度・豚肉 70g・白菜キムチ 45g・つぼ漬け 70g・長ねぎ 25g・小松菜 25g・油 小さじ1強・しょうゆ 大さじ1/2・白ごま 大さじ1と1/2

#### 【作り方】

- ① ごまは炒っておく。豚肉は干切りにする。
- ② 油で豚肉、ながねぎ、つぼ漬け、白菜キムチを炒め、具と汁に分ける。
- ③ 米に②の汁を加え、炊飯器の水分量まで水を足し、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③の上に②の具をのせて炊飯する。炊きあがったら①のごまをふり、混ぜ合わせる。