



いただきます!

令和8年6月30日
小平市立小平第十三小学校
栄養士



3年2組・枝豆もぎをしました

6月26日(金)1校時に、3年2組の児童が枝豆もぎをしました。はじめに枝豆クイズをして、枝豆の花の写真を見せました。枝豆を枝からはさみで切るときは、切り方のポイントをおさえて怪我もなく上手に切ることができました。とれたて新鮮な枝豆の味は格別で、当日の給食は「枝豆甘いよ!」「おいしい!」と大人気でした。



枝豆は小平市内の畑でとれたものです!

2年生・とうもろこしの皮むきをしました



6月8日(月)24日(水)1校時に、2年生はとうもろこしの皮むきをしました。市内農家さんをお招きし、とうもろこしの話をうかがいました。とうもろこしは種をまいて約3か月後に収穫できることや、とうもろこしの受粉や実がつく様子、とうもろこしの種類などを教えていただきました。お話のあとは、全校分、約120本のとうもろこしの皮むきがスタート!こどもたちは、ひげも丁寧に取り除き、上手に皮むきをしました。農家さんが朝早くに収穫してくれたとうもろこしは、新鮮で実がプリプリ!当日の給食では、「とうもろこし、甘くておいしいよ!」、笑顔で食べていました。



生産者さん。畑から株を持ってきてくださいました。



皮を1枚ずつはがして、ひげもきれいに取り除きました。

夏休み親子食育イベントのお知らせ

- 名称 : 2026年夏休み体験イベント「こども和食セッション」
- 開催日時 : 8月1日(土)10:00~16:00
- 対象 : 小学3~6年生・中学生と保護者(2名1組)で申込み
- 参加費 : 無料(一部、有料の講座があります)
- 場所 : 学校法人服部学園服部栄養専門学校 (JR代々木駅東口徒歩5分)

詳細や申し込みはこちらをご覧ください。



「小平夏野菜カレーの日」 & 小平の郷土料理



6月25日(木)に「小平夏野菜カレーの日」として、小平産の新鮮な夏野菜を使った「小平夏野菜カレー」を作りました。市内の小中学校で一斉に実施し、食育の推進、市内農業への理解、地場野菜の促進を目的としています。

十三小では、小平市内で採れたかぼちゃ、なす、白なす、さやいんげん、ズッキーニ、トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにくを使用しました。

また、6月5日(金)に「小平茹でまんじゅう」、12日(金)に「小平糎うどん」を作りました。どちらも小平の郷土料理です。小平は昔から水の乏しいところで、田んぼはほとんどなく、主にヒエ、アワ、小麦などが耕作されていました。そのため、小麦粉を使った食文化が根づいています。小麦料理はハレの日のごちそうです。小平に伝わる郷土料理を大切にしていきたいですね。



旬の地場野菜をたくさん使った夏野菜カレー！



小平産ズッキーニの天ぷらを添えて。



4年生・食育授業「間食について考えよう」



パッケージの栄養成分をチェック。

6月16日(火)17日(水)に4年生は「間食について考えよう！」という授業を行いました。おやつや食べる時間について学習しました。実際にお菓子のパッケージの表示を見ながら、どれくらい食べられるのか計算しました。「賞味期限」「消費期限」の違いや、運動とエネルギーの関係も学習しました。自分たちにとって身近なおやつ…「いつ」「なにを」「どれくらい」食べればよいか、学ぶことができました。

「広げよう、元気わ! やさいわ!」絵の募集について

今年度も「野菜にまつわる絵」の募集をします。配付した通知を見て、詳細を確認のうえ、ぜひ応募してください。締め切りは9月3日(木)です。ドシドシお待ちしております！

給食用白衣の洗濯に係る香りへの配慮について

給食用白衣は児童が共用しています。洗剤や柔軟剤等の香りに敏感な方への配慮のため、白衣をご家庭で洗濯する際には、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用をできるだけ控えさせていただきますようお願いいたします。

