



いただきます！

6年生・器から学ぶ大切のかたち

令和8年9月1日

小平市立小平第十三小学校

栄養士 古田 香織



7月1日(水)、6年生は「器から学ぶ大切のかたち」という出前授業を実施しました。からくさ模様がどこから伝わってきたのか？を皮切りに、和食器の文様をもとに、昔の人は自然を尊び、食べ物の命を大切にし、感謝の気持ちを表していたことを学習しました。給食時間には、和食器を使って給食を食べる体験をしました。ごはんを敷き、正座をして食事をしました。本格的な食器で食べる給食は格別な味でした。日本の食文化に触れる、貴重な体験になりました。



正座をして食べることで、お茶碗を持って食べる日本人のマナーを体感しました。



3年1組・枝豆もぎ



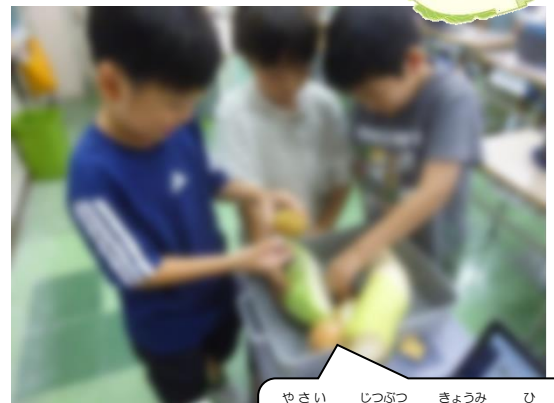
夢中になって切りました！

6月の3年2組に引き続き、7月14日(火)に1組が枝豆もぎをしました。枝豆クイズ、枝豆の花の写真の紹介、切り方の説明をして、枝豆もぎがスタート！塩味が入りやすいようにさやの端を少し切り落としました。心配していた怪我もなく上手に作業していました。後片付けも協力して行いました。当日の給食は「おいしい！」と完食していました。

3年生・「葉・くき・根」野菜はどの部分？



7月16日(木)、3年生は「葉・くき・根、野菜はどこを食べている？」という授業を行いました。キャベツ、アスパラガス、大根、たまねぎ、じゃがいも、さつまいもはどの部分を食べているのか考えました。クロームブックでヒントの写真を見たり、実物の野菜を手にとって観察したりして推測しました。野菜の実物を見て、こどもたちは「キャベツの硬い部分は茎なんじゃない？」「大根は緑色の部分と白い部分があるから…」などの発見をし、じっくりと観察していました。



野菜の実物は興味を引き、発見がたくさんあります。

リザーブ給食を実施しました



7月17日(金)に、「リザーブ給食」を実施しました。
 あらかじめ好きな料理を選んで予約する給食です。
 今回は飲み物4種類(発酵乳プレーン味、ストロベリー
 味、マスカット味、白ぶどう&ほうれん草ジュース)、デ
 ザート4種類(りんごシャーベット、みかんシャーベッ
 ト、ソーダシャーベット、ぶどうシャーベット)からそれ
 ぞれ好きなものを選びました。こどもたちは楽しみにし
 ていて、当日はとても喜んでいました。



【委員会活動】給食表彰集会



表彰状とメダルは、給食
 委員会の児童が作成しました。

7月16日(木)、給食委員会の児童による
 「給食表彰集会」を行いました。給食の
 後片付けがきれいにできていたクラス、給食時間
 のおたより「おいしいなつうしん」のクイズにたく
 さん正解したクラスの結果を発表しました。第1
 位は、「片付けきれいで賞」が1年1組、「給食ク
 イズ王」が5年2組でした！

給食試食会を実施しました

7月9日(木)に、全学年保護者対象の「給食試食会」を実施し
 ました。合計19名にご参加いただきました。小平市の学校給食を
 紹介する動画、十三小の給食の概要や特徴の説明のほか、
 給食メニュー、食育の取り組みなど、スライドで紹介しました。



「めざましスイッチ朝ごはん」月間



多摩小平保健所圏域では、食を通した健康づくりの一環で9月を「め
 ざましスイッチ朝ごはん月間」としています。小平市では朝ごはんにもお
 すすめの、「まごわやさしい(豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも)」
 食材を使った「こだいらめざましみそ汁」と、不足しがちな鉄分を補う「こまツナマヨ
 トースト」を市立保育園・小学校・中学校の給食で統一メニューとして提供します。
 朝ごはんは一日の始まりです。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べ、「あたま
 (脳)・おなか(腸)・からだ」に“めざましスイッチ”を入れましょう。

13小では10日(木)、
 17日(木)に実施！