



いただきます！

令和8年9月29日
小平市立小平第十三小学校
栄養士

2年生・見直そう！食事のマナー



9月14日(月)、2年生各クラスで、「見直そう！食事のマナー」という授業を行いました。はじめに、お茶碗の持ち方、お箸の持ち方クイズをしました。正しい箸の持ち方の練習もしました。次に料理カードを使って、食器をどの位置に置いたら良いのかを考えました。ごはん、汁物、おかず(主菜・副菜)の正しい置き方を学びました。さらに「悪い見本」「良い見本」写真を使って、食事マナーについて考えました。最後に「これから頑張りたいこと」を書きました。「後ろを向いて食べていたので直したい。」「お箸をきれいに持てるようになりたい。」「食器を正しい位置に置く。」「マナーを守って楽しく食べたい。」など、前向きなことがたくさん書かれていました。



料理カードを使って、食器を置く位置を考えました。



「食品ロス削減給食」の取組



10月は「世界食糧デー月間」「食品ロス削減月間」です。また、16日(金)が「世界食糧デー」、30日(金)が「食品ロス削減の日」です。10月の給食では「食品ロス削減強化月間」として9種類の「食品ロス削減給食」を実施し、食べ物の大切さを伝える放送を行います。各料理には、オリジナルのキャラクター「はぐれたべものズ」が登場します。

- ★1日(木)「豆腐おからドーナッツ」 ★5日(月)「まるごとりんごケーキ」
- ★6日(火)「復活チャプチェ丼」 ★7日(水)「かくれんぼドレッシングサラダ」
- ★16日(金)「復活かくれんぼドライカレー」「おからケーキ」
- ★23日(金)「どんでんがえしふりかけ」
- ★28日(水)「はじっこかぼちゃのポタージュ」 ★30日(金)「おからコロケ」



「めざましスイッチ朝ごはん月間」の取組



9月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間の取組として、10日(木)に「こまツナマヨトースト」「こだいらめざましスープ」「めざましゼリー」、17日(木)に「こだいらめざましみそ汁」を作りました。朝食は一日の中で最も大切な食事です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう！



1年生・感謝の気持ちをもって「いただきます！」

9月15日(火)、25日(金)に1年生各クラスで、『感謝の気持ちをもって「いただきます！」』という授業を行いました。まず、当日の給食調理の動画を見て、給食がどのように作られているのかを学びました。コロッケやお団子など、一つずつ成形する作業を見て「これを400人分作るの!?大変だ!」と驚いたり、大きなお釜を見て「こんなに大きくて洗う時はどうするの?」と質問したり、初めて見る調理の様子に目が釘付けでした。

続いて、調理員の業務責任者が登場し、給食調理に使う道具の実物を紹介しました。こどもたちは、大きなへらやボール、炊飯釜などに驚き、興味津々でした。その後いくつか質問をし、お仕事の苦労や、やりがいを聞きました。給食がどのようにして作られているのかを知り、作ってくれる人や食べ物への感謝の気持ちを育むことができました。最後に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶の意味を伝えました。心を込めて挨拶をすること、食べ物を大切にすることを学びました。



食品ロス削減!

★どんでんがえしふりかけ★

【材料(10人分)】かつお節30g・だし昆布10g・醤油大さじ1+小さじ2(30g)・みりん小さじ1弱(5g)・砂糖大さじ2強(20g)・白いりごま大さじ2弱(10g)

【作り方】①だしを取ったかつお節と昆布の水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

②調味料を合わせて煮立て、①を加え、水分が飛ぶまで弱火で炒める。

③煎ったごまを加えて仕上げる。