

いただきます!

令和4年6月号
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

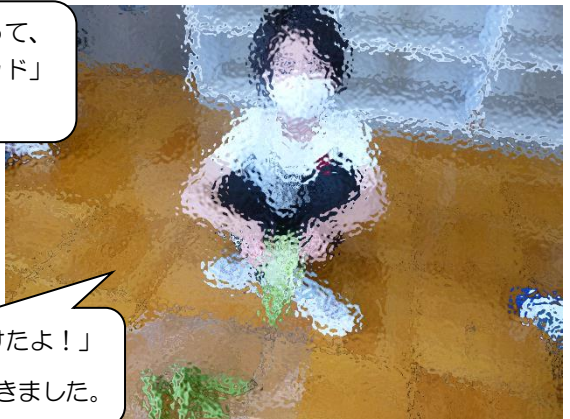
1年生・そらまめのさやむきをしました



5月13日(金)に1年生が空豆のさやむきをしました。まず「そらまめくんのベッド」の絵本を読み聞かせし、全校分、約420本のさやむきがスタート!まずはじっくり観察し、さやに何粒の豆が入っているか調べました。さやが硬くてむけない子がたくさんいましたが、慣れてくると上手に作業していました。当日の給食では、「空豆おいしい!」とあっという間に完食!空豆が苦手だった子も、好き嫌いせずに食べることができました。自分たちがむいた空豆の味は格別ですね。



プロジェクターを使って、「そらまめくんのベッド」の読み聞かせ。

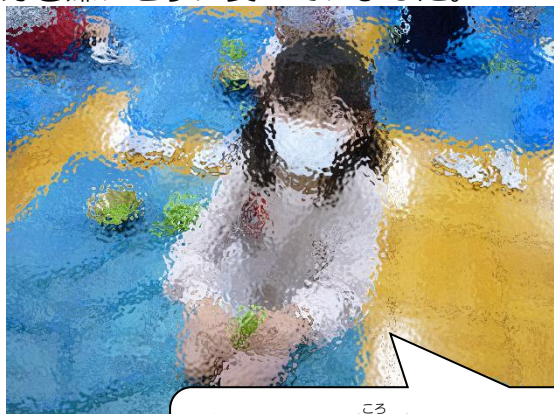


「きれいにむけたよ!」
一生懸命、むきました。

1年生・グリンピースのさやむきをしました



5月27日(金)に1年生がグリンピースのさやむきをしました。まずは、野菜の見本(空豆、さやいんげん、グリンピース、さやえんどう)を見せて、「グリンピースはどれかな?」とクイズを出しました。グリンピースとその仲間の野菜の話をして、全校分約600本のグリンピースのさやをむきました。グリンピースは、当日の給食「ピースごはん」に調理しました。グリンピースが苦手な子もいたようですが、「とってもおいしいよ!」と言って、好き嫌いせずに食べていました。



グリンピースが転がらないように慎重に作業しました。

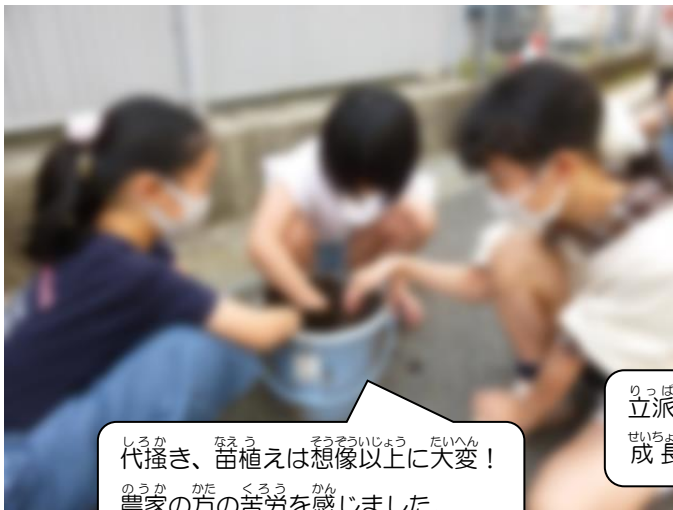


ひとさやに何粒入っているかを数えました。7~8粒のものが多かったです。

5年生・食育の出前授業を行いました



5月20日（金）に5年生はパルシステムの方を講師にお招きして「お米の出前授業」を行いました。お米のお話を伺い、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。腕をドロドロにして楽しく作業を進めました。水加減が難しいので、講師の先生に聞きながら上手に調整しました。土の準備ができたらいよいよ苗植えです。三角形になるように植える間隔を調整して、慎重に植えました。グループごとに一バケツずつ苗を植えて完成！これから毎日の水やりが欠かせません。お世話を丁寧にやり、秋にたくさん収穫できるといいですね。



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。



立派に育つといいですね。
成長が楽しみ！

給食では直径15cmの大きな餃子の皮で作ります。こちらは市販の餃子の皮で作る分量になっています。

今月の給食から...

かわいサモサ

【材料（20個分）】

餃子の皮（大判）20枚・油 大さじ1/2・たまねぎ1/2個（100g）・ツナ缶100g・塩 小さじ1/2弱・こしょう 少々・カレー粉 少々・じゃがいも2個（200g）・ピザチーズ30g・乾燥パセリ 少々・揚げ油 適宜・小麦粉 大さじ1・水 大さじ1

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切り、じゃがいもは皮をむいて厚いちょうに切る。
- ② じゃがいもを蒸すか電子レンジで加熱し、マッシャーでつぶす。
- ③ 油でたまねぎを炒め、ツナを加えて調味する。
- ④ ③に②、ピザチーズ、乾燥パセリを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 餃子の皮で④を包み（半月形）、水溶き小麦粉で皮のふちをとめる。
- ⑥ 170℃～180℃の油できつね色になるまで揚げる。