



いただきます!

令和4年 9月号
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

5年生・食育出前授業「みそ作り」



丸めた大豆をたるに詰めます。

7月15日(金)3~4校時、「東京味噌会館」のみそマイスターの先生をお招きして、5年生が「みそ作り」を行いました。茹でた大豆をつぶし、米こうじ、塩、種水を混ぜたものと混ぜ合わせ、一度お団子に丸めてから、たるの中に詰めました。完成したみそは、家庭科の「みそ汁作り」に使う予定です。みそ作りのあとは、五種類のみそを味比べしました。違う種類のみそを混ぜて「合わせみそ」にすることで、また味わいが深くなり、おいしくなることも発見しました。みそについて、たくさん

のことを知ることができました!

3年1組3組・枝豆もぎをしました



6月の3年2組に引き続き、1組と3組の児童も枝豆もぎをしました。枝豆クイズと切り方の説明をして、枝豆もぎがスタート!はさみを使って上手に切ることができました。みんなで協力して、後片付けもバッチリ!当日の給食では、「これは自分がかもいだ枝豆だと思う!」「すごくおいしい!」と喜んで食べていました。



2年2組・とうもろこしの皮むきをしました



6月の2年1組に引き続き、2組の児童がとうもろこしの皮むきをしました。市内農家の酒井さんをお招きし、とうもろこしの話をうかがいました。とうもろこしの苗の実物も見せていただき、酒井さんに教えていただきながら皮むきを行いました。当日の給食では、「とうもろこし、甘くておいしい!」と、ニコニコ笑顔で食べていました。



生産者の酒井さん。

リザーブ給食を実施しました



7月19日(火)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。今回はデザート(アイスクリームまたはりんごシャーベット)の選択をしました。リザーブ給食の調査は、クロームブックのフォーム(アンケート)を使って行いました。



給食表彰集会

7月14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と、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を発表しました。「片付けきれいで賞」第1位は5年1組、「給食クイズ王」は6年1組でした!



「めざましスイッチ朝ごはん」月間

9月は「めざましスイッチ朝ごはん」月間です。これは、小平の近隣5市(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)で取り組んでいる、朝食を必ず食べよう、さらには朝食にもっと野菜をとろう、ということを広めていく活動のための標語です。小平市には「あさのやさいは、きんめだる」という標語もあります。小平市では、この活動の一環として、市内小学校全校の9月の学校給食に「こだいらめざましみそしる」を取り入れます。十三小では20日(火)に実施します。

今月の給食から...

「まごわやさしい」の食材が入った真沢山のみそ汁です。これ一杯で、栄養たっぷり!

こだいらめざましみそしる

【材料 (4人分)】

ごぼう 1/4本・冬瓜 40g・玉葱 1/6個・人参 1/4本・じゃが芋 1/2個・えのき茸 20g・豆腐 1/8丁・かまぼこ 20g・乾燥わかめ 小さじ 1・小松菜 40g・長葱 8cm・白すりごま 小さじ 1/2・かつお節ひとつまみ・赤みそ 大さじ 2/3・白みそ 大さじ 2/3・さば節 1カップ・水 450ml

【作り方】

- ① ごぼうは半月斜め切り、冬瓜、人参、じゃが芋はいちょう切り、玉葱とかまぼこは短冊切り、えのき茸は 1/3 カット、豆腐はさいの目切り、長葱は小口切り、小松菜は下茹でて 2cm 幅にカットする。乾燥わかめは水で戻す。さば節でだしを取る。
- ② だし汁に野菜を順に加えて煮る。豆腐、かまぼこを加え、みそで味を調える。
- ③ 小松菜、長葱、かつお節、ごまを加えて仕上げる。