



# いただきます!

令和4年10月31日  
小平市立小平第十三小学校  
栄養士 古田 香織

## 3年生・食育授業「すごいぞ!大豆」



10月4~6日、3年生は「すごいぞ大豆!」という食育の授業を行いました。授業のメインは「大豆マップづくり」です。大豆がどのような製品に変身するのか考えながら、大豆マップに食品の写真を貼ります。「大豆を煮て絞ったものは?」「それを加熱して固めたものは?」名前から想像できるものもありますが、なかなか難しいものもあり、悩みながら写真を置く子どもたち。友達と教えあいながら、答えを考えました。

給食には大豆や大豆製品がたくさん使われていることを紹介しました。大豆の栄養の話をして、大豆が昔から日本人に愛されている食材であることを伝えました。食べ物にどんどん詳しくなる3年生! いろいろな食べ物について調べてみてください。

おし  
教えあうことで、発見  
がたくさんあります。



こくばん は 貼った 巨大マップ  
で答え合わせ。



## 5年生・食育授業「みその天地返し」



10月7日、5年生は「みその転地返し」を行いました。7月に仕込んだみそがどうなっているか、わくわくドキドキ... 観察してみると、表面に水があがってイイ感じ! 樽の中のみそを大きなボールにあけると、みその香りが広がりました。みその上下を返すようによく混ぜ、それをまた団子状に丸めて、空気を抜きながら樽に戻しました。手に残ったみそを味見してみると「おいしい!」と子どもたち。さらに1~2か月寝かせれば、いよいよみそが完成します。

できあがったみそは、家庭科のみそ汁づくりに使う予定です。楽しみですね!



みその良い香りが漂います。愛情をこめて、きれいに団子状に丸めていました。子どもたちの思いが詰まったみそ! 完成が待ち遠しいです。

# 食べ物を大切にしよう！

10月は  
「世界食糧デー月間」  
「食品ロス削減月間」

10月の給食では7種類の「食品ロス削減給食」を実施しました。それに合わせて、給食時間に「食べ物の大切さ」を伝える放送を行いました。小平市のキャラクター「はぐれたべものズ」が給食メニューとコラボレーションし、子どもたちの興味関心を高めました。給食時間で流した放送の一部は下のQRコードから見るすることができます。ぜひご家庭でもご覧ください。

あげだし豆腐の  
どんまいきのこあんかけ



かくれんぼ  
UFOあげ



かくれんぼ  
ドレッシングサラダ



かくれんぼ  
ドライカレー



ざんでんがえしふりかけ  
まるごとキャベツ  
マンジュカツ



はじっこかぼちゃの  
ポタージュ

## 図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

11月の読書月間にあわせて、給食では毎週水曜日に十三小図書室とコラボした献立が登場します。本に出てくるおもしろい料理…ワクワクしますね！

★2日(水)がまくんのクッキー【ふたりはともだち】作：アーノルド・ローベル

がまくんが作ったおいしいクッキー！おいしすぎて食べるのが止まらなくなります。なんとか食べるのを止めるために、二人はいろいろと考えて工夫します。はたして…。

★9日(水)にぎやかなおでん【にぎやかなおでん】作：犬飼由美恵

だし風呂の中でおしゃべりしている「こんにやく」と「はんぺん」。畑にいたころがなつかしいなあ～、海の中は最高でしたぜ！と自慢し合って、熱いバトルがスタート！

★16日(水)バムケロのやまもりドーナツ【バムとケロのにちようび】作：島田ゆか

雨の日曜日、バムとケロは本を読んで過ごすことに…。部屋を掃除して、ドーナツをつくらせて、本を探しに屋根裏部屋へ。そこには虫やねずみがうじゃうじゃいて…！？

★30日(水)だんまりうさぎのやさしいシチュー【ゆきのひのだんまりうさぎ】作：安房直子

雪が降ってきました。だんまりうさぎは、おしゃべりうさぎに電話しようかどうかどうしようか悩みます。シチューを作っていると、おしゃべりうさぎが会いに来てくれて…。