



いただきます!

令和5年1月10日
小平市立小平第一小学校
栄養士 古田 香織

5年生・おせち料理「わけあって入っています」



12月21日(水)に5年生各クラスで食育の授業を行いました。道徳のおせち料理の学習に関連して、「わけあって入っています」という授業を行いました。

はじめに、おせち料理のいわれについて学習しました。10種類の料理について、どのようないわれがあるのか考えました。続いて、「オリジナルおせちを考えよう!」ということで、自分や家族のために、おせち料理を4品選びました。おせち料理に込められた願いをふまえて料理を選び、家族へのメッセージも書きました。次に、教材を使って「ミニおせち料理」を作りました。ミニおせち作りは真剣そのもの! 時間内に完成させたくて、一生懸命作っていました。「おせち料理を食べるのが楽しみです!」と盛り上がりました。



リザーブセレクト給食を実施しました



12月22日(木)に、「リザーブセレクト給食」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。コロナウイルス感染症予防対策で配膳に時間をかけないようにするため、今回は飲み物のみの選択としました。リザーブ給食の調査は、クロームブックを活用しました。

給食時間はmeetで食育!

12月は4回、meet(リモート)で給食時間に放送を行いました。その一部を紹介します。



5年生・出前授業「うま味・栄養のひみつ」

12月19日(月)に5年生各クラスで、「うま味・栄養のひみつ」という出前授業を行いました。味の素より講師の方をお招きして、うま味やだし、栄養バランスについて教えていただきました。はじめに「うま味」の体験をしました。みそをお湯で溶いたものを味見すると「味がうすい」「味がしない」…そこへうま味を加えると「おいしくなった」「味が濃く感じる」などの変化を感じることができました。日高昆布、利尻昆布、真昆布、かつお節、煮干し、干しいたげの実物を見て、においも嗅いでみました。同じ昆布でも香りが異なること、だしの良い香りを感じることができました。元気に過ごすためには、おいしく食べて栄養をバランス良くとることが大切であること、「あなたは、あなたがたべたものでできている」という印象的な言葉も教えていただきました。

うま味が加わるとおいしさアップ!



日高昆布と利尻昆布の香りの違いがわかりました。

小平冬野菜煮だんご

小平市では、地場産農産物を積極的に使用しています。12月15日(木)は「小平冬野菜煮だんごの日」として、小平野菜や地粉を使った献立を市内統一メニューとして取り入れました。生産者の顔が見える、採れたてで新鮮な農産物を使うことができるのは、幸せなことですね。



「煮だんご」は小平の郷土料理です。

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です!

学校給食は明治22年に始まり全国各地に広まりましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める声が高まるようになり、昭和22年1月から学校給食が再開されました。「全国学校給食週間」は、戦後に学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。

明治22年、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で学校給食が始まりました。
当時の給食

「おにぎり、塩鮭、菜の漬物」



十三小では、学校給食週間に先生方の「懐かしの給食メニュー」を取り入れました。裏面の献立表に、メニューと推薦した先生方の名前が書いてあります。