



いただきます!

令和5年1月31日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織



6年生・食育出前授業「マヨネーズ教室」

1月19日(木)3~4校時に6年2組、5~6校時に6年1組で、キューピーによる「マヨネーズ教室」を実施しました。マヨネーズの材料や乳化の仕組み、作られる工程、野菜をおいしく食べるにはどうしたら良いかという話を伺いました。後半はマヨネーズ作り!おいしいマヨネーズを作るには、泡立て器を高速回転するのがポイント!班の人と協力しながら、一生懸命混ぜました。できあがったマヨネーズは、きゅうりで試食しました。きゅうりが苦手な子も「今日は食べられた!」「手作りマヨネーズ、おいしかった!」と言っていました。工場製のマヨネーズとも味比べをした結果、工場の方がおいしいという声も多かったですが、手作りの味は格別ですね。

早く混ぜれば混ぜるほど乳化が安定し、おいしいマヨネーズに仕上がります。



全国学校給食週間

1月に実施した「全国学校給食週間」にあわせ、給食時間にmeet(リモート)で放送を行いました。給食で実施した「先生方の思い出のメニュー」にまつわる先生方の思い出エピソードを集めた映像です。ぜひご家庭でもご覧ください。



スパゲティナポリタン
ABCスープ



ししじゅうしい
とりてん



あげパン
ワンタンスープ
なつかしのムース



くじらのやまとに
すいとんじる



カレーライス
れいとうみかん

1年生・野菜ソムリエの出前授業



1月27日(金)2~3校時に1年生各クラスで、野菜ソムリエの増田先生をお招きして、「やさいだすき!」という出前授業を実施しました。まずは野菜の旬について学習しました。次に香りで野菜を当てるクイズをしました。しょうがとみかんが入っているカップのにおいをかいで、中に何が入っているのか当てるクイズです。みかんはほぼ全員正解、しょうがは半数位の子が正解していました。続いてにんじんの食べ比べ体験をしました。同じにんじんでも切り方(薄切り、拍子木切り、星型)によって味が変わることが感じられ、新たな発見がありました。にんじんが苦手な子も「おいしい!」と食べていました。野菜に興味をもち、野菜をより好きになれる、楽しい体験となりました。

カップの中身はなんだろう…ドキドキしながらにおいを確かめる子どもたち。



「薄切りが好き」「星型が好き」「どっちも好き!」星形が一番人気でした。



こくぶんじ ら ぼーじゅ
国分寺「la page」
やまざき かんしゅう
山崎シェフ監修

シェフ給食で本格フレンチ!

2月14日(火)は「シェフ給食」です。国分寺のフレンチレストラン「la page」の山崎シェフが考案したレシピで給食を作ります。本格的なフランス料理を堪能できる特別な給食です。お楽しみに!

- garbure "legumes de KODAIRA" **こだいらやさいのスープ、"ガルビュール"**
ベーコンやたっぷりの野菜を使用した具沢山のスープ。小平産野菜を使います。
- fricassée de poulet avec riz au beurre **とりにくのフリカッセ、バターライスをそえて**
色を付けないように丁寧に火入れした鶏肉をたっぷりのクリームと野菜で仕上げた料理。
- terrine de chocolat **チョコレートのテリーヌ**
口当たりがトロトロのチョコレートの濃厚なテリーヌ。
バレンタインデーにあわせて、チョコレートのデザートを作ります。
- thé d'orge **むぎちゃ**

