



いただきます!

令和5年2月27日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織



2年生・おなか元気教室

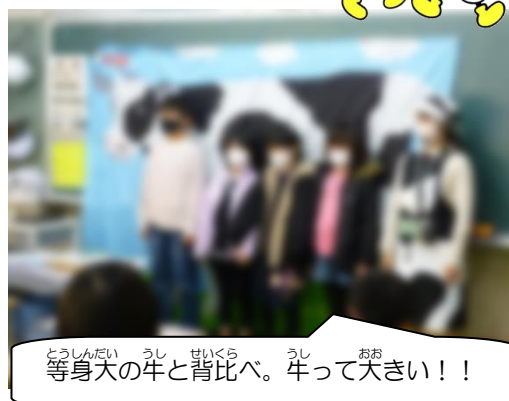
2月8日(水)、2年生はヤクルトの「おなか元気教室」を実施しました。①おなか博士になろう、②ウンチから学ぶ生活リズム、③おなかには菌が住んでいる、という3つのお話を聞きました。「おなか博士になろう」では、胃や小腸、大腸の模型を見ながら、それぞれの働きや長さを学びました。おなかを元気にするには、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」が大切であることを学びました



4年生・じょうぶな骨をつくろう!



2月14日(火)、4年生は明治の「じょうぶな骨をつくろう」という出前授業を実施しました。カルシウムとたんぱく質が骨をつくる栄養素であること、骨を丈夫にするには、外で体を動かし、睡眠をしっかりとることも大切であることがわかりました。また、成長期の子どもたちにとってカルシウムはとても大切であること、この年齢の時期に「骨貯金」をたくさんすることが重要であることがわかりました。



5年生・家庭科T.T授業「五大栄養素」

バランスよく食べよう

1月30日(月)に5年生各クラスで、家庭科の高橋先生とT.Tで五大栄養素の授業を行いました。はじめに「なぜ食べるのでしょうか?」と問いかけると、「栄養をとるため」「健康になるため」などの意見がでました。では、何をどう食べたらよいのか考えよう!ということで「五大栄養素」の学習をしました。食品カードを使って五大栄養素の働きや分類について考えました。当日の給食食材も分類し、給食はどの栄養素もバランス良く含むことに気がきました。元気に過ごすためには、五大栄養素の食品をまんべんなく食べることの大切さがわかりました。



6年生・味覚の授業



やまざき
山崎シェフのデモンストレーション。
プロの技に感動！！



がつおひ か げつ ねんせい みかく じゅぎょう おこな
2月6日(月)、6年生は「味覚の授業」を行いました。
た。フレンチレストランの山崎シェフをお招きし、五味
を学ぶ授業と、五味を感じる調理実習を行いました。
じゅぎょう じゅぎょう じゅぎょう じゅぎょう じゅぎょう
授業では「五味」＝「甘味、酸味、塩味、苦味、うま
味」のお話と、「砂糖、酢、塩、チョコレート、だし、
ぶどうグミ」の味見をしました。調理実習では、五味
を含む「ちらし寿司」を作りました。プロのシェフに教
えていただく調理実習…貴重な経験となりました。

シェフ給食で本格フレンチ！

レシピカードでフレンチ
レストランを演出！

がつ か か やまざき こうあん きゅうしょく つく
2月14日(火)、山崎シェフが考案したレシピで給食を作りました。
とり とんこつ やさい のうこう つく りょうり
鶏ガラや豚骨、野菜からとった濃厚なスープをベースに作った料理
で、だしのうまみを生かした優しい味わいです。児童一人ひとりにメ
ニューカード(右)を配りました。子どもたちはカードを見ながら料理
の味を楽しんでいました。給食時間にmeetで、山崎シェフによる
料理の説明動画(左下QRコード)を流しました。子どもたちは本格的



なフランス料理に舌鼓を打ち、「おいしかったです！」
の聲がたくさんありました。中でも「レシピを教えてください」
という聲が多かった「チョコレートのテリーヌ」
を紹介します。

チョコレートのテリーヌ



【材料 (紙カップ 10個分)】

チョコレート 100g・バター75g・グラニュー糖40g・卵 90g (1.5個)・生クリーム 35g・黄桃20個・ホイップクリーム 50g・紙カップ (直径 6cm 60ml) 10個

【作り方】

- ①チョコレートとバターを湯煎で溶かす。グラニュー糖を合わせる。
- ②①に溶いた卵を3回くらいに分けて加える。
- ③②に生クリームを加える。※分離しないように注意。
- ④③をカップに注ぐ。一番下の天板に湯を張り、180℃で15～20分程度焼く。
- ⑤粗熱が取れたら、ホイップと黄桃を飾る。



※給食では衛生上、冷凍ホイップクリームを使っていますが、生クリームと砂糖を泡立てて作ってもOKです。カップに入れず、天板に広げて焼いて、冷ましてから切ってもOK。生地の高さで焼き時間が変わります。竹串を刺して何もつかなければ大丈夫なので、様子を見て焼き加減を調整してください。焼きすぎ注意です。