

毎月19日は食育の日

食育だより

令和5年度12月号
(令和5年12月19日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

12月の旬の食材

白菜、葱、春菊、大根、水菜、ブロッコリー
ほうれん草、かぶ、れんこん、鱈、ホンビノス貝、伊勢海老
牡蠣、金目鯛、平目、鰯、みかん、金柑



今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さもいちだんと厳しくなります。冬はインフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

12月の目標：寒さに負けない食事について知ろう～冬休み中も元気に過ごすために～

12月は「師走」とも言われ、年末で慌ただしくなります。クリスマスや大晦日、お正月など、楽しい行事がたくさんあり、生活リズムや食生活が乱れがちになります。また、好き嫌いをしていると、栄養のバランスが崩れて抵抗力が下がり、風邪などの病気にかかりやすくなります。冬休みを楽しく元気に過ごすためにも、次のことに気をつけ、新しい年を迎えましょう。

1. まずはしっかり手を洗おう



寒いから…と言って、手洗いが適当になっていませんか？
ここで改めて正しい手の洗い方を復習しましょう。特に外出後や食事前はしっかりと。ハンカチやタオルは毎日清潔なものを準備してくださいね、うがいも忘れずに！

2. 栄養のバランスを考えた食事が大切です

体を強くするたんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

体を温める炭水化物

寒い時は、体温を維持するためにエネルギーを消費します。しっかり補給しましょう。

抵抗力をつけるビタミンA・C

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。

3. 休み中でも、朝ごはんはしっかり食べよう

一日三食の食事は、休みの間でもしっかりと食べましょう。特に朝ごはらは、早起きしてきちんと食べると、その日を元気にスタートさせることができます。冬に旬を迎える野菜は、ビタミンをたっぷり含むものが多いので、毎食きちんと食べることが大切です。

4. 油脂のとりすぎに注意！

年末年始は楽しい行事が続く、お肉料理や揚げ物など、油を多く含む料理が続くがちです。お肉料理や揚げ物などの料理を一品食べたら、野菜料理を二品食べるというふうな工夫をして食べると良いですね。油脂の多い料理を食べ過ぎてしまった時は、胃の機能を回復させる食材（山芋、大根おろし、かぶ、れんこん、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、りんご、柑橘類、シソ、梅干しなど）を摂ると良いですよ。

5. カルシウムを含む食品を食べよう

給食がない日は、牛乳を飲まない人が多くなるため、カルシウムの摂取量が大幅に減少します。成長期は、生涯健康で暮らすために骨量を貯める大切な時期です。家でも、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品をおやつで食べたり、カルシウムを含む食品を料理に使ったりして、カルシウムをしっかり補給しましょう。

牛乳コップ1杯(180g)
カルシウム 198 mg



しらす干し
大さじ2(10g)
カルシウム 52 mg



小松菜 1/4束(80g)
カルシウム 136 mg



納豆1パック(50g)
カルシウム 45 mg



年齢・性別	参照体重 (kg)	推定平均必要量 (mg)	推奨量 (mg)	
6～7	男性	22.2	487	585
	女性	21.9	448	538
8～9	男性	28.0	538	645
	女性	27.4	625	750
10～11	男性	35.6	590	708
	女性	36.3	610	732

☆うちのひとと読もう☆

推定平均必要量とは…

「日本人の50%が、その量を摂取していれば、不足することはない」とされている量。

推奨量とは…

「日本人の97～98%が、その量を摂取していれば、不足することはない」とされている量。

* 推定平均必要量では、生活習慣や体質などによって、不足してしまう人が50%いる、ということです。

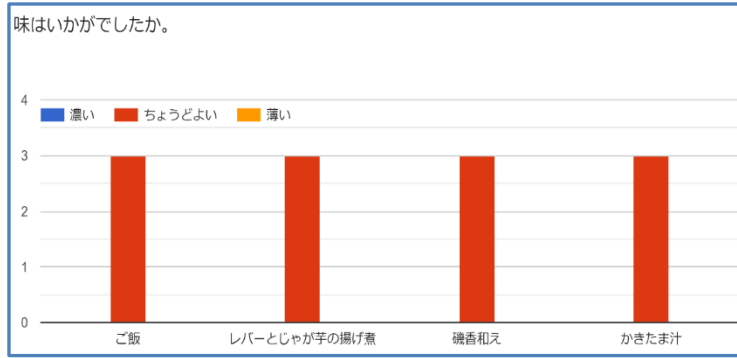
給食は、1食350mg(4年生1人当たり、飲用牛乳含む)摂取できるよう、献立を作成しています。

おうちの方と一緒に読みましょう

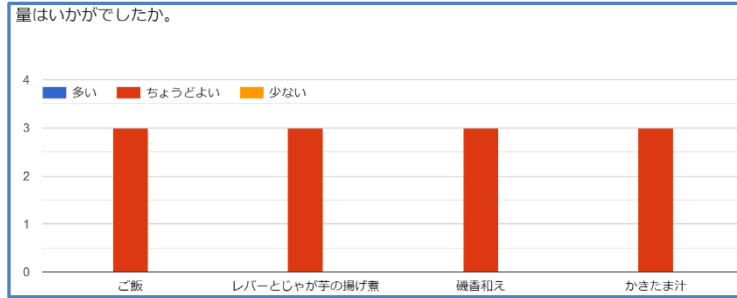
給食試食会アンケート結果【12月8日(金)実施 2~6年生保護者・近隣幼稚園保育園職員対象】

12月8日(金)に参加者3名のもと、給食試食会を実施しました。少人数でしたが、だからこそアットホームな雰囲気の中いろいろお話をさせていただき(またお話を伺うこともでき)、中身の濃い時間でした。参加された方にお答えいただいたアンケートの結果をお知らせします。

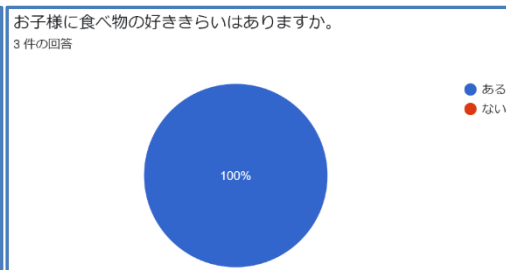
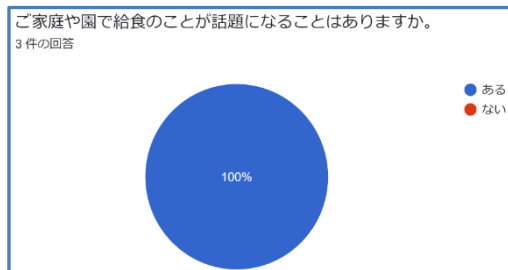
当日の献立：ご飯、牛乳、レバーとじゃが芋の揚げ煮、磯香和え、かきたま汁、花みかん



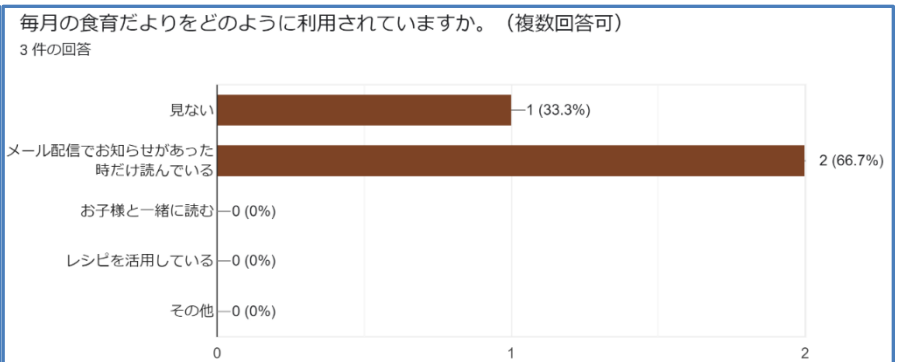
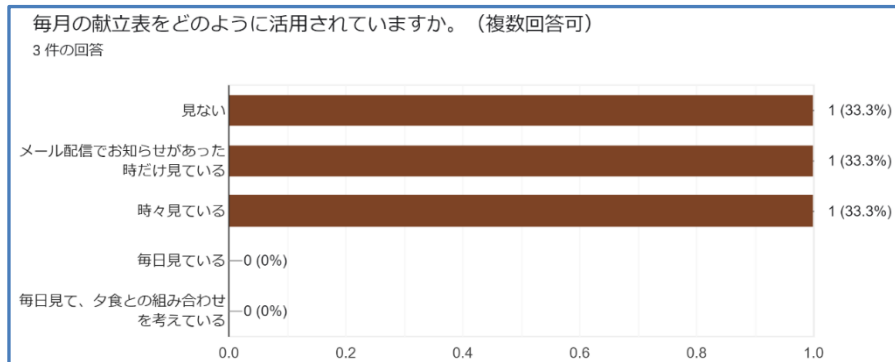
【本日の献立について】
 ○薄味だけど、しっかり味もして尚且つ素材の味も感じられる料理でした。彩りも考えられていて見た目にもおいしいと感じられる内容だと思います。
 ○レバーが苦手ですが、とても美味しかったです。
 ○品目も沢山あり、レバーもすごい美味しかったです。自分は元々レバーは好きだけど、苦手な人もあの調理法なら美味しく食べられるのも納得です。彩りもとても良かったです。自分としては、量は全種類もっと食べたいですが、子供には丁度良い量だと思います。市場小の児童も先生も穏やかなのは給食からもきてるなと思いました。旅メニューや児童に寄り添った献立、地産地消、味もバランスも素晴らしいです。食べるのがだいすきな私は昨年も参加しましたが、今年も参加できてとても良かったです。仕事の合間なので大急ぎで帰ってしまいましたが、お話しももっとも何いたかったです。美味しい給食をいつもありがとうございます。今日もありがとうございました！！給食試食会だいすきです。来年も楽しみにしています。



【家庭での給食の話題について】
 ○献立の人気不人気や味付けについて話し、家でも作ったりします。
 ○美味しかったメニューや、今後楽しみなメニューについて
 ○今日何食べたの？と子供に聞くときがあります。そして、いいなあ！と言ってます。



【家庭での好き嫌い対策について】
 ○調理法を変えてみたり、見えなくする。
 ○出されたものはとりあえず全種類口にするように言い聞かせています。
 ○食べないものは、しょうがないと自分が食べちゃいます。



【食育だよりで取り上げてほしい内容、その他ご意見や感想など】

- 人気メニューのレシピが知りたい
- 世界や日本各地の味、絵本に出てくるメニューの再現など、楽しい企画が盛りだくさんで親も献立表を見るのが楽しみです。卒業前に、6年生たちによるリクエストメニューを複数回企画してもらえると嬉しいです。
- 今まで通りで満足です！
- とても勉強になりました。またこのような機会がありましたらまた参加させて頂きたいです。就学に向けて園でもできることから取り組んでいきたいと思っています。
- 動画を交えながら丁寧に説明してくれたので、給食についてよく分かりました。子どもたちへの働きかけもすっかりやったださっているのが伝わり、とても感謝しています。安心安全で手の込んだおいしい給食を毎日本当にありがとうございます。
- 感想を違う質問で答えてしまいました。丁寧に安心安全かつ美味しい愛のこもった給食を提供して頂きいつもありがとうございます。ちなみに、紙で配っていたときは、献立表も食育だよりも見ていたんですけど、WEBだと開かないです。でも先生がこんなにがんばって給食を作っているのがわかり、食育だよりもWEBでもみようとします。献立表は学校いったときもらいたいに行きたいです！
- お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。参加者の方々から色々なお話を聞くことができて、私自身大変勉強になりました。またとても楽しく、充実したひと時でした。貴重なご意見もありがとうございます。今後も子ども達の心と体の健やかな成長のために、職員一同努めてまいりますので、よろしくお祈りします。

給食レシピ 切干大根ハンバーグ *11月27日(月)に登場しました。

《材料：4人分》

鶏ひき肉	150g	みそ	大さじ1(26g)
木綿豆腐	1/2丁(100g)	しょうゆ	小さじ1/3(2g)
切干大根	15g	砂糖	大さじ1(9g)
ねぎ(みじん切り)	50g	酒	小さじ1(5g)
生姜(すりおろし)	少々	みりん	小さじ2/3(4g)
サラダ油	大さじ1(12g)	白いりごま	適量

- ①切干大根は水戻しした後、粗いみじん切りにする。豆腐は水切り後、細かくほぐす。
- ②鶏ひき肉をよく練る。そこに切干大根、豆腐、ねぎ、生姜、みそ、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、白ごまを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③小判型に丸めて、油を敷いたフライパンで焼く。

☆みそで調味する和風ハンバーグ。カルシウム豊富な切干大根を混ぜ込みます。切干大根の煮物が苦手な子でも、バクバク食べてくれました。



船橋産の旬の食材を食べて知る日

小松菜

給食で、ほぼ毎日登場する野菜です。通年栽培されていますが、本来の旬は冬。葉の緑色が濃く、葉肉が厚いもの、ハリがあり、みずみずしいものを選びましょう。野菜の中でもトップクラスの栄養素をもつ小松菜は、特にカルシウムや鉄、ビタミン類などが豊富に含まれています。アクが少ないので、そのまま茹でたり炒めたりできるのも、魅力の一つです。

ねぎ

ねぎも、通年栽培されていますが、本来の旬は11月から2月にかけてです。ねぎのツンとくる成分は、“硫化アリル” というもので、ビタミンB1の吸収を促進してくれます。疲労回復や、血行を良くしてくれる働きがあります。

白い部分がよく締まって、つやとハリがあるもの、堅くも柔らかくもないもののがいいそうです。柔らかいものは、中が空洞になっているので、注意してください。