

# 食育だより

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

## 5月の旬の食材

まめ、グリンピース、えだまめ、こまつな、きぬ、絹さや、にんじん、こまつな  
アスパラガス、はるだいこん、春大根、トマト、あさり、かつお、びわ、あまなつ、かわちばんかん  
河内晩柑

風薫る5月、新年度が始まって1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。しかし、疲れが溜まってくる時期でもあるので注意が必要です。元気に学校生活を送るために、早寝早起きをし、朝食をきちんととって生活リズムを整えてください。

## 5月の目標：正しい食べ方をしよう ~まず気をつけることは「よい姿勢」です~

### ①~③の、3つを守って、姿勢よく。

#### ① 食器の配置を確認。

おかずは奥に

ごはんは、手前の左側



※左ききの方は、左右を逆にします。

みそ汁・スープなどは手前の右側

★お箸は食器の手前に、箸先を左側にして揃えます。

#### ② 食事に集中。



※机の上のノートや筆箱は片付けよう。  
※(おうちの場合は)なるべくテレビを消して食べよう。

#### ③ お茶碗を手にとって。

親指は、わんのへりにかけてね。

いとそこの下に、他の4本の指をそろえておいてね。



## 背中を伸ばして食べると気持ちがいいね。

食事中、背中を丸めたり、ひじをついたりして食べていると、胃が圧迫された状態になってしまうので、胃の働きが低下し、消化不良につながります。肩こりや腰痛、筋肉疲労などの原因になることもあります。よい姿勢で食べることは、マナーはもちろん、健康のためにも大切なことなのです。よい姿勢を意識して、いただきましょう。

手  
茶碗や汁椀は手に持って食べる

ひじ  
机にひじをつかない



からだ  
体  
料理の方を向く

背中  
背筋を伸ばし、深くこしかける

あし  
足  
そろえて床につける

## 4月の給食の様子

4月12日から開始した給食。どのクラスも落ち着いた様子で配膳をして食べています。新型コロナウイルスは、5月8日より感染症法上の5類に移行しました。それに伴って黙食はなくなり、クラスからは楽しそうな声と笑顔が広がっています。

そして、4月24日からは1年生の給食が始まりました。給食当番が協力して、クラス分の給食を盛りつけます。6年生児童が、配膳や下膳の手伝いに来てくれています。初めは慣れなかった準備や盛りつけですが、今では大分スムーズにできるようになってきました。

献立の中には、初めて食べる食材もあるようで、戸惑いながらも、一口でも挑戦して食べてくれています。就学前に保護者の方から、「食べたことのないものが多くて…」「食べるのに時間がかかります」等伺っていた子も、盛りつけられた給食をきれいに食べていて、こちらが驚くことが多いです。

保護者の皆さま、毎日の口拭きタオルの準備や、当番白衣のお洗濯など、ご協力ありがとうございます。

栄養教諭は、給食時間に教室を巡回しています。配膳中・後片付けの時間も巡回しているので、食べてみて感じたこと、給食のリクエスト、食べられなくて困っていること…など、色々なお話を聞かせてもらえたら嬉しいです。



# 船橋産の旬の食材を食べて知る日

## 大根

千葉県は、大根の生産量日本一です。その中でも船橋市は大根生産量が多く、豊富や八木ヶ谷など北部で多く栽培されています。この時期に獲れる春大根は、水分が多く、みずみずしいのが特徴です。冬大根に比べると辛味は少し強いのですが、漬物やサラダなど、生で食べる調理法がおすすめです。

## トマト

太陽の光で真っ赤に熟した露地栽培のトマトは、ビタミンが多く含まれています。5月10日(水)・5月17日(水)は、印内の「三須トマト農園」の三須一生さんが育てたミニトマトとトマトを使いました。ミニトマトは皮がパリッとしていてハリがあり、味が濃かったです。トマト好きの子はもちろん、ミニトマトは少し苦手…という子もよく食べていました。

## にんじん

船橋市は、千葉県内でも有数の春夏にんじんの産地です。平成25年に、にんじんとしては全国で初めて特許庁の「地域団体商標」に「船橋にんじん」が認定され、国からもお墨付きのブランド野菜です。5月31日(水)の給食は、千切りにしたにんじんのキャロット・ラペです。

## 小松菜

小松菜の旬は本来冬ですが、ハウスや露地栽培、品種の使い分け等で安定的に出荷しています。夏は種まきから収穫まで約1ヶ月程度しかかかりませんが、冬は反対にゆっくりと育ちます。ハウス栽培で2ヶ月以上、露地栽培では3か月もかかります。“西船橋の小松菜”は、ブランド化されており、長さ24～27cm、1束の株数10～30本、重量350gと決められています。また、必ず根をつけたままで、紫色の決められたテープで結ばれています。

ただ、中には収穫期を逃して大きくなりすぎたため、品質は良くても出荷できない小松菜が、どうしてもでてきてしまいます。それを捨ててしまうのはもったいない、何か別の用途に利用できないかという思いから開発されたのが”小松菜パウダー”です。生鮮の小松菜を食品加工業者へ持ち込み、乾燥・製粉して作られています。緑色が鮮やかなパウダーです。5月24日(水)の給食は、小松菜パウダーを使った小松菜マフィンが登場します。 ※引用元: 葉物共販組合HP

## 1年生がグリーンピースのさやむきをしました

5月12日(金)1時間目、この日の給食の「グリーンピースごはん」に使うグリーンピースのさやを、1年生の皆さんにむいてもらいました。

手洗いをしっかりと行ってから、作業に取り掛かりました。さやの割れる音に耳を傾け、割れた時の香りをかぎ、豆やさやの手触りをよく感じ取りながら、さやをむきました。「豆が〇個も入っていたよ!」「いい香り〜」「割れるときの音、いい音だね」などなど、素敵につぶやきがたくさん聞こえました。むいてもらったグリーンピースは、細かく刻んでごはんに混ぜました。そうすることで、独特の香りが抑えられ、見た目もきれいな緑色になるのです。

1年生がさやむきをしたことは、ロイロノートを通じて、全校児童に伝えました。「1年生がむいたのなら!」と、苦手だけど頑張っ食べるという子もいました。



机をつけて班になり、机に新聞紙を敷き、むいた豆は紙皿に入れました。豆を下に落とし、気をつけながら行いました。

## 6月4日は、むし歯予防デーです♪

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。よくかむことによって、良いことがたくさんあります。

- ①食べ物が細くなる (お腹の中で消化されやすくなります)
- ②食べ物をよく味わうことができる (よくかむと、食べ物の本当のおいしさがわかります)
- ③太りにくくなる (脳が“満腹だ”と感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます)
- ④脳の働きが良くなる (かむことで、脳の血液のめぐりが良くなります)
- ⑤魚の小骨などに気付くことができる (食べられる部分と、種や骨など食べられない部分を分けることができ、誤飲を防ぎます)
- ⑥虫歯を防ぐ (かむことでたくさん出る唾液には、虫歯を予防する効果があります)

食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。6月2日の給食には、ちりめんじゃこやイカの燻製など、よくかむ食材を取りいれます。

### 福地より

気持ちのよい気候の日が続いていますね。日によっては、「もう夏なのかしら...?」と思う日もあるほどです。給食室内では、水分補給をこまめにとるなど熱中症対策をしながら、給食づくりを進めています。(給食室にはエアコンが設置されていないのです…) さて、給食室前のPTA会議室の壁面に、【ICHIBA 給食レシピ】を設置し始めました。メニューによっては、既に残り少なくなったものもあり、その反響に嬉しく思っています。ご来校の際、またはお子様を通じて、ご自由にお持ち帰りください。

また、知りたい給食レシピがありましたら、google forms で受け付けていますので、ぜひお知らせください。 <https://forms.gle/dHHJbRmw6gcmq58x5>

