

食育だより

令和5年度4月号
(令和5年4月19日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

4月の旬の食材

春キャベツ、^{たけのこ} 筍、^{きぬさや} ふき、^{しんじゃが芋} 絹さや、^{しんたま} 新じゃが芋、^{あまなつ} 新玉ねぎ
^{さわら} 鱈、^{メバル} メバル、^{きびなご} きびなご、^{きよみ} 清見オレンジ、^{ひゅうがなつ} 日向夏、^{かわちばんかん} 河内晩柑、^{あまなつ} 甘夏



ご入学、ご進級おめでとうございます。新入生67名を迎え、新年度が始まりました。子ども達の元気な様子に学校は活気に満ちています。そんな子ども達一人一人の心と体の成長を支えるために、本年度も給食室一同「安全安心でおいしく楽しい給食」を目指します。ご理解とご協力をお願いします。

4月の目標：給食のきまりを覚えよう ～「しずかにじゅんび」がポイントです～



※市場小では、船橋市教育委員会学校教育部保健体育課 令和5年4月1日改訂「学校給食における感染症対策について」に基づいて実施しています。



せっけんを使い、手を洗います。

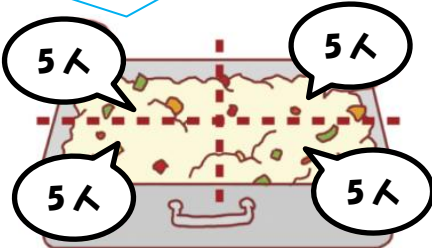


当番以外の人は、机の上を片付けたり、静かに列に並んだりして、みんなで協力します。



身支度をととのえます。長い髪はゴムなどで束ねて、ぼうしの中に入れてください。
* 2つ結びだと、髪の毛が前に垂れてしまうので、1つ結びがおおすすめです。

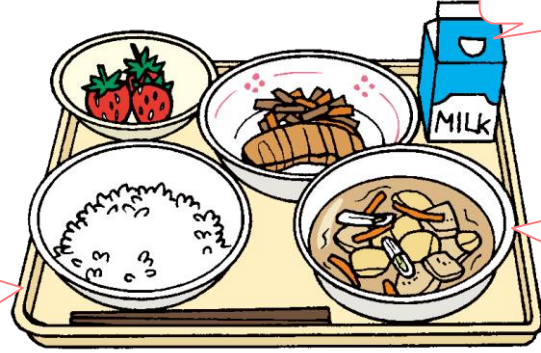
ごはんは、20人のクラスなら、4等分して、5人分ずつよそります。



汁物は、底からかき混ぜながら、具を均等に。

ひとり分の分量を考えながら盛り付けます。

ごはんは、手前の左側。



おかずは、奥に。

みそ汁・スープなどは手前の右側。

いただきます

※左ききの人は、左右を逆にします。

- ・ごはんとおかずを交互に食べられたら、かっこいい大人の仲間入り！交互に食べて、味の調和を楽しんでください。
- ・苦手なものこそ、よくかんで食べてみてください。勇気を出して、一口30回かみます。もう一口食べたい！と思ってもらえるよう、がんばって作ります。
- ・今日の後片付けが、明日の給食のスタートです。食器もトレイも大事にしてください。

市場小の給食は・・・

- ◇調理員6名が、約270食の給食を、校内の給食室で衛生的な調理を心がけ、食べる児童の立場にたって、愛情を込めた料理を作ります。
- ◇献立は、文部科学省の基準に基づいて作成し、嗜好に偏ることなく、学年に応じた量で考えます。
- ◇手作りを基本に、子ども達の実態や学校行事に合わせて献立を考えます。
- ◇内容は、ご飯を主食にした献立が中心です。可能な限り、多くの食材料を使い、旬を感じられるような、バラエティに富んだ献立を作成します。伝統料理や行事食、郷土料理の他、世界の料理も取り入れます。リクエスト献立や、児童が授業で考えた献立など、楽しい給食になるような工夫をしています。
- ◇食材料は安全な食品を使用し、可能な限り添加物のないものを使います。
- ◇食材料は地場産物を優先して使います。また、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、船橋市の旬の食材を紹介します。
- ◇給食の盛り付けのお手本となるサンプルケースの給食が、昨年度から廃止になりました。1食分の写真と一口メモやクイズ等を、教室の電子黒板に写しています。
- ◇給食費は、食材料のみ、負担していただきます。人件費、光熱費、消耗品費、その他経費につきましては、公費負担となります。



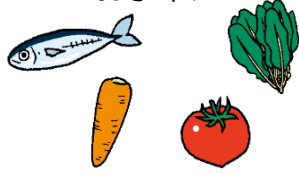
学校給食7つの目標

学校給食は、教育の一環として行われ、7つの目標があります。

①健康な体づくり



②望ましい食生活の
お手本に



③助け合い、協力して
楽しく食べる



④自然の恵みに感謝する



⑤働く人たちに
感謝して食べる



⑥地域の食を知り、
未来に伝える



⑦食を通して
社会のしくみを知る



おうちの方へ

① 「今日の給食どうだった？」

給食をその日の夕食の話題にしてください。おかわりしたよ、いまいちだった…など、色々な感想が出てくることと思います。「おいしい給食だったよ！」と夕食の会話がはずむようがんばります！給食のレシピを食育だよりに掲載することもあります。参考にできればうれしいです。

② 白衣の洗濯・アイロン

給食当番の児童は、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・補修・アイロン等のご協力をお願いします。※衛生管理のため、アイロンかけをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。

③ 長期欠席の場合（連続3日以上）

連絡をいただいた翌日から、4日目（土・日・祝日を除く）以降が還付（返金）の対象です。早めにご連絡ください。

学校給食の 栄養 (船橋市)



成長の盛んな時期ですので、バランスのとれた食生活が特に必要になります。

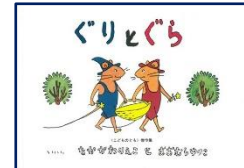
学校給食では、子ども達が1日に必要な栄養量の1/3を摂るようになっています。家庭で摂りにくいカルシウムやビタミン類は必要量の1/2が摂れるようになっています。

【4年生1人当たりの栄養価】（※船橋市基準）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩
月平均 620kcal 以上	13~ 20% (1人1日-比)	20~ 30% (1人1日-比)	333 mg 以上 (月平均350 mg以上)	月平均 50 mg 以上	月平均 2.9 mg 以上	月平均 200µgRAE 以上	月平均 0.4 mg 以上	月平均 0.4 mg 以上	20 mg 以上 (月平均25 mg以上)	月平均 4.5 mg 以上	月平均 2.0g 以下

おはなし給食

食べ物が登場する絵本、食に関する本などをご紹介します。図書司書の山本先生と相談しながら進めていきます。



『ぐりとぐら』 作：なかがわ りえこ

紹介するまでもないかもしれない、有名な絵本です。

お料理することと食べることが大好きな野ねずみのぐりとぐらは、森で大きな卵を見つけます。何を作ろうか悩んだ末、カステラを作ることになりました。でも、卵が大きすぎて運べません…。そこでフライパンを持ってきて、その場で料理することになりました。

大きな大きなカステラにあこがれた人も多いはず。あれほど大きなカステラは作れませんが、ぐりとぐらのカステラが、4月21日の給食に登場します！

4月23日は「子ども読書の日」 子ども達にもっと本を、子ども達にもっと本を読む場所を、との願いから誕生した取り組みです。子どもにとってだけでなく、大人も子どもの読書の大切さを考えることが必要です。この機会に、お子さんと一緒に、新たなお気に入りの本を探してみたいはいかがでしょうか。

栄養教諭の福地です。

市場小学校4年目です。市場小の子ども達へお願いしたいことを、2つ挙げたいと思います。

1 自分の食べ方を知ってほしいです。

毎日の給食を繰り返し食べていく中で、たくさんの味を知り、食べる体験を通して、自分は「何を」「どのくらい」「どのように」食べたらいいかを身につけてほしいです。

2 たくさんの命を食べているということや、多くの人が関わっているということを知ってほしいです。

食べ物は動植物であり、尊い命があります。その命をいただいているおかげで生きていくことができる、ということを知ってほしいです。また、食事ができるまでには、目に見えない多くの人が関わっているということを知り、日々感謝の気持ちを持って食べてもらえたら嬉しいです。

給食は、キョウワプロテック（株）の井原明美チームを中心に作っています。スタッフ一同、子ども達に笑顔で「おいしかったよ！」と言ってもらえるように、朝早くから、安全安心で温かくておいしく楽しい給食を目指して、頑張っています。

食べ物の好ききらいは人それぞれです。気長に根気強く、子ども達と真摯に向き合っていきたいと考えています。作り手と食べての“心”がつながる給食時間を作っていけたらと思います。保護者や地域の方々のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

