

食育だより

令和5年度3月号
(令和6年3月15日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

3月の旬の食材

ねぎ、春キャベツ、小松菜、菜の花、ほうれん草、三つ葉、新じゃが芋
新玉ねぎ、鯖、メバル、きびなご、鯛、清見オレンジ、デコポン、いちご




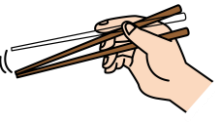


1年間、ありがとうございました。

どのクラスも給食と向き合い、よく食べてくれていました。きっと、この1年でも心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も本校学校給食活動に多大なるご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

3月の目標：給食のまとめをしよう



3月は1年の締めくくりの月です。この1年間のまとめとして、自分自身の給食時間を振り返ってみましょう。

<p>きれいに手を洗う 手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。</p> 	<p>給食当番の身支度 みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清潔な白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をすることが大切です。</p> 	<p>素早い給食準備 クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることができます。</p> 	<p>食器の位置や持ち方 ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは手に持って食べると食べやすく、正しい食べ方を身につけることができます。</p> 	<p>箸の持ち方 下の絵のように正しく箸を持てるようになると、食べ物がかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。</p> 	<p>食事のあいさつ 食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</p> 
<p>姿勢正しく 良い姿勢で食べると、胃が押しやられず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけないようにするために静かに食べます。</p> 	<p>よく噛む よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康に良い効果が沢山あります。</p> 	<p>興味を持つ 給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。</p> 	<p>好き嫌いをなく食べる 給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。</p> 	<p>なるべく残さず食べる 給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。</p> 	<p>後片付け 決まった場所に食器を重ねる、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食を終わり、調理員さんも喜びます。</p> 

市場小 1年間の給食

学校給食では、様々な旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れています。皆さんは、どの料理が好きでしたか？

はる 春

- ・桃の節句【桃といちごの生クリームサンド】
- ・リクエスト給食【きなこ揚げパン】
- ・卒業祝い【お赤飯】
- ・進級祝い【筍ご飯、鯖の照り焼き】
- ・お花見【桜トースト】
- ・1年生入学おめでとう【ポークカレーライス】
- ・子ども読書の日【ぐりとぐらのかすてら】
- ・八十八夜【竹輪の抹茶揚げ】



なつ 夏

- ・虫歯予防デー【枝豆じゃこご飯、かむかむ和え】
- ・入梅【入梅鰯のかば焼き丼】
- ・千葉県民の日献立①
【さんが焼き、小松菜のごま和え、さつま芋のみそ汁】
- ・千葉県民の日献立②
【手作り梨ジャムサンド、ひじきのマリネ、船橋にんじんゼリー】
- ・半夏生【たこ飯、鯖のごまだれ焼き】
- ・七夕【そうめん汁、七夕ゼリー】



あき 秋

- ・重陽の節句【栗ご飯、菊花蒸し、野菜と菊の花のお吸物】
- ・敬老の日【野沢菜ご飯、山賊焼き、きのこ汁】
- ・秋分の日【手作りおはぎ】
- ・食品ロス削減【①出汁がらふりかけ②パン耳トースト】
- ・運動会応援【①練のごま竜田揚げ②カルピスゼリーいちごソース】
- ・十三夜【秋のおこわ、白玉汁】
- ・おいしい読書まつり【オムライス、ココアフレンチトースト、いなり寿司】
- ・新嘗祭【船橋産粒すけのご飯、和風ひじきコロッケ】
- ・和食の日&地産地消【船橋産コシヒカリ&鱈の葉味ソースがけ】



ふゆ 冬

- ・冬至【鯖の柚子ねぎ胡椒がけ、かぼちゃの大学芋】
- ・鏡開き【お雑煮】
- ・小正月【小豆おこわ、あとひきお煮しめ】
- ・全国学校給食週間
【セルフおにぎり、すいとん、鯨肉のケチャップ和え、塩もみホワイトシチュー、ソフトめんなど】
- ・節分【鰯のひつまぶし風ご飯、鬼クッキー】
- ・初午【いなり寿司】



*上記のほか、年間を通して「船橋産の旬の食材を食べる日」「日本味の旅給食」「世界味の旅給食」「二十四節気献立」を取り入れました。

令和5年度市場小の給食について

学校給食は、文部科学省「学校給食実施基準」及び船橋市「学校給食摂取基準」に基づいて、栄養管理・献立作成を行っています。栄養管理は4年生を基準とし、3年生～1年生は5～15%減、5～6年生は10～20%増としています。今年度の市場小学校の給食は、以下の通りでした。

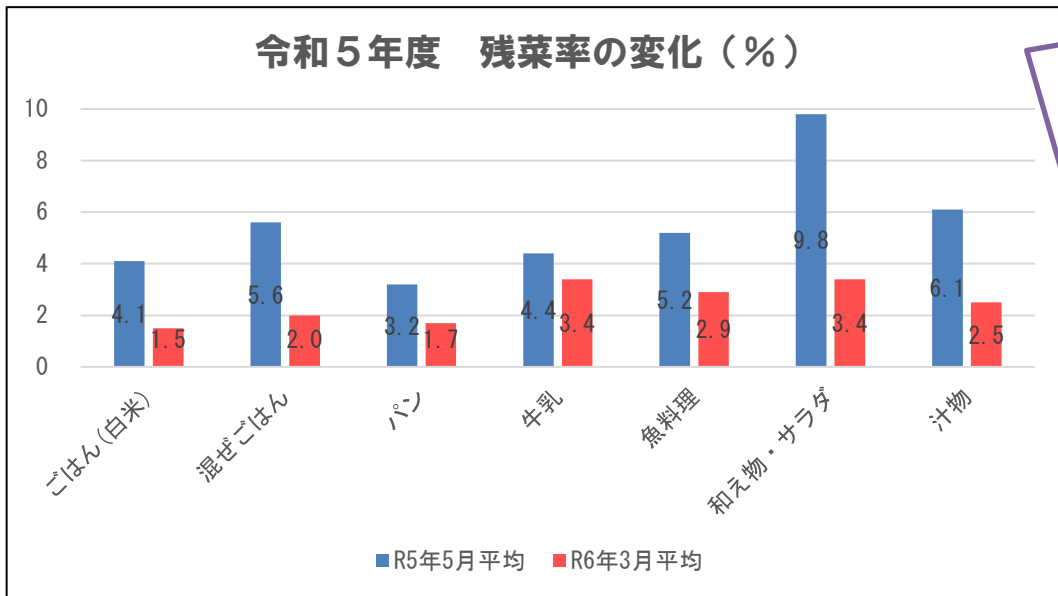
	船橋市の学校給食摂取基準	令和5年度市場小の平均(4年生基準)	比率%
エネルギー	月の平均を620kcal以上とすること。	623kcal	100.5
たんぱく質	日々摂取エネルギー比の13～20%程度とすること。	26.5g(17.0%)	100.6
脂質	日々摂取エネルギー比の20～30%程度とすること。	19.9g(28.7%)	115.7
カルシウム	月の平均を350mg以上とするとともに、日々333mg以上とすること。	382mg	109.1
マグネシウム	月の平均を50mg以上とすること。	102mg	204.0
鉄	月の平均を2.9mg以上とすること。	3.0mg	103.3
ビタミンA	月の平均を200μgRAE以上とすること。	472μgRAE	236.0
ビタミンB ₁	月の平均を0.4mg以上とすること。	0.58mg	145.0
ビタミンB ₂	月の平均を0.4mg以上とすること。	0.61mg	152.0
ビタミンC	月の平均を25mg以上とするとともに、日々20mg以上とすること。	37mg	148.0
食物繊維	月の平均を4.5g以上とすること。	6.4g	142.2
食塩相当量	日々減塩に努めるとともに、月の平均を2.0g以下とすること。	1.9mg	100.0

推定エネルギー必要量(EER)について

1日に必要なエネルギー量は、年齢や性別、体格、どのような生活をしているかによって変わってきます。小学校では年に3回、身体測定を実施していますので、その結果に基づいて1食分の推定エネルギー必要量(1日分の推定エネルギー必要量÷3)を算出し、その時の市場小の児童に即したエネルギー量を供給できるよう、主食(ご飯や麺)の量で調整しています。給食は、年間を通して船橋市の学校給食摂取基準(上記参照)に基づき栄養価計算及び献立作成をしています。ですので、進級したばかりの頃は、食べられる量よりも供給量の方が多くなり、残菜も多くなりがちです。しかし、子どもたちは1年間で心も体も大きく成長します。年度初めと年度末では、食べられる量にも大きな変化が見られました。今年度の学校給食エネルギー給与目標量及び残菜率の変化は下記のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全体	給食で提供した主食(ご飯)の量 *4年生基準
令和5年4月	507kcal	558kcal	583kcal	661kcal	681kcal	783kcal	586kcal	約130g(約200kcal)
令和5年9月	528kcal	576kcal	613kcal	706kcal	739kcal	833kcal	612kcal	約140g(約220kcal)
令和6年1月	540kcal	599kcal	632kcal	713kcal	736kcal	864kcal	641kcal	約160g(約250kcal)

*推定エネルギー必要量は、年齢別・性別の基礎代謝量、身体活動レベル及びエネルギー蓄積量によって算出されます。
*推定エネルギー必要量(kcal/日)=基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベル+エネルギー蓄積量(kcal/日)
・基礎代謝量(kcal/日)=基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)×体重(kg) ・給与エネルギー目標量=推定エネルギー必要量(kcal/日)



給食では、毎日食べ残した量を料理別に計測し、どのような傾向があるかを把握した上で、献立作成や給食指導、食に関する指導に反映させるようにしています。

1年生は、4・5月には食べられなかったものも、夏休みが明けた頃には一口ずつ口に運ぶ姿が見られました。特に和え物やサラダについては、クラス差はありますが、食缶が空っぽになって返ってくる日がぐんと増えました。個人差があるものの、新しい食べ物に対する抵抗感は大分薄くなってきたと感じます。

食材別に見てみると、生揚げ(薄切りにして炒め物等にするとよく食べてくれるのですが、甘辛焼きなど1人1個配膳されるものは残菜率が高かったです)、茎わかめ、秋刀魚などの青魚、きのこ類などが苦手な子が多いようです。今後も切り方や味付けなどを工夫して、無理なく食べられるように調理していきたいと思えます。

3月 船橋産の旬の食材を食べて知る日

ほうれん草

3月8日(金)の給食に、3月の船橋産食材「ほうれん草」を使った料理が登場しました。

千葉県のほうれん草生産量は全国1位! 船橋でも多く生産されています。冬場のほうれん草は、根元が鮮やかな赤色となり、柔らかいです。栄養価も、特にビタミンCにおいては夏場の3倍も高くなります。

この時期は価格も安くなり、おひたしやソテー、みそ汁の具など、様々な料理に取り入れやすいのでおすすめです。

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。1年間、食育だよりをご覧いただき、ありがとうございました。このおたよりを通して、生活習慣や健康、行事食や食品についてお知らせしてきましたが、いかがでしたか? 少しでも皆さんの生活に役立てていたら嬉しいです。

保護者の皆さま、白衣や帽子の洗濯・アイロンがけへのご協力、ありがとうございました。3月予定献立表にも記載させていただきましたが、最後の給食当番にあたった1～5年生の児童のご家庭は、洗濯をして3月22日(金)までにお子さんに持たせてください。お忙しいところ恐縮ですが、ご理解とご協力のほど、よろしく願いいたします。

3月26日からは春休みになります。学校がお休みの期間中も、いつもと同じ生活リズムで過ごせるようにしましょう。適度な運動・十分な睡眠と休養・バランスの良い食事が、健康な体をつくれます。新年度に向けて、体も準備しておきましょう。そして、充実した春休みを過ごしてください。

卒業する6年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

6年生の皆さんとは、4年生の保健や5・6年生家庭科、英語、総合、学活などの授業に入らせてもらっただけではなく、クラブ活動や委員会活動、駅伝練習など様々な場面で一緒に活動しました。

新しいアイデアを生み出す発想力、そしてそれを学校全体のために実行する実践力は、素晴らしいものでした。食べることが好きな人が多く、給食もとても作り甲斐がありました。毎月の献立を立てる時は、「どんな反応をしてくれるかなあ」とワクワクしながら、考えていました。

皆さんの卒業は喜ばしいことですが、寂しくもあります…。

健康は、毎日の食生活の積み重ねです。これからも「食べること」を大切に、健康で充実した中学校生活を送ってください。

皆さんの今後の益々のご活躍を、心よりお祈りしています。

栄養教諭 福地