

しょくいく 食育だより



令和8年5月
船橋市立飯山満小学校

新緑が目には鮮やかな季節となりましたが、心や体に疲れが出てくる時期でもあります。朝ごはんには、体の3つのスイッチを入れてくれる役割があります。早寝早起きをする、朝ごはんをきちんととるなど、生活リズムを整えられるといいですね。

あさごはんの3つのスイッチ



こんげつ もくひょう た じょうぶ からだ
今月の目標：しっかり食べて丈夫な体をつくろう！

今月の生活目標及び食育目標は、「しっかり食べて丈夫な体をつくろう！」です。給食は、栄養のバランスのとれた食事を摂るだけでなく、郷土料理や旬、地場産物などについて学ぶことができます。また、食べ慣れない食材や料理・食材を通して、色々な味・香り・食感を体験することで味覚が形成されるよう配慮しています。とくに、学校給食にまだ慣れていない1・2年生には、この「体験」を大切にしてほしいと願っています。ご家庭でも給食のことを話題にさせていただき、1つでも体験を増やすことができれば、たくさん褒めてあげてください。13日（水）には、2年生に空豆のさやむき体験をしてもらいます！

がつ ふなばしさんしょくざい にんじん こまつな
5月の船橋産食材：人参・小松菜

船橋産食材を取り入れた学校給食の推進について

船橋市では、児童生徒の「ふるさと船橋」への思いを育む教育の一環として、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、船橋市産の農水産物の学校給食での使用を積極的に進めています。飯山満小でも、以下のように給食に取り入れたいと考えています。

船橋市の農産物は、主に農業用ハウスで栽培されるため、一般的な露地栽培の「旬」と一致しない場合があります。作物によっては年に2回以上収穫できるものもあります。また、生産・流通の過程の変容により、食材が変更になることもあります。具体的な内容は、毎月の献立表をご確認ください。※船橋産米は年に5回、小松菜は入手可能な場合、毎月使用します。

4月 大根・小松菜	5月 人参・小松菜	6月 トマト・人参・鱸 <small>すずき</small>
7月 枝豆	9月 梨	10月 小松菜・米
11月 大根・キャベツ・小松菜・コノシロ・米	12月 ブロccoliリー・ねぎ・米	
1月 ほうれん草・米	2月 小松菜・米	3月 ねぎ・小松菜

令和8年度 飯山満小学校 食育の目標

「食体験と学習を結びつけ、生活にいかすことができる」
～ウェルビーイングを高める取り組みを通して～

「ウェルビーイング」とは、身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいいます。給食時間を、ただ食事をする時間ではなく、給食当番活動による協働やその日の給食を味わう、触る、香る、知るといった体験を通して、食について学ぶ場にしていきます。それらの食体験が、教科等を始めとする教育活動の学習内容と自然と結びつき、自己肯定感や幸福感を感じたり、生きる力につながったりできるよう、1年間学校生活の様々な場面で食育を行っていきます。

毎日、一口メモや給食・食育に関する動画などを、各クラスの電子黒板で見ることができるようになっています。お子様のタブレットから、日々の給食写真と合わせて見ることができますので、是非ご覧ください。

ロイノートアプリ→資料箱→学内共有→R8 給食写真→該当月日

参考文献

- ①「第4期教育振興基本計画」文部科学省、令和5年6月16日閣議決定
- ②「ウェルビーイングな学校をつくる-子どもが毎日行きたい、先生が働きたいと思える学校へ」中島晴美、教育開発研究所、2024年5月1日

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。



肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、消費期限や保存方法などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。また、早めに使い切るようにしましょう。



手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、調理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



小分けにして保存した食品は、なるべく早めに食べるようにしましょう。温め直す時は、十分に加熱しましょう。