

# 食育だより

7月の船橋産食材:枝豆

令和8年7月  
船橋市立飯山満小学校

気温が高く、蒸し暑い日が続くため、給食室内は室温だけでなく水温も高くなっています。迅速な調理、衛生面に配慮した献立作成、食材の温度管理の徹底を心がけていきます。

## 一口メモ紹介 <ロイノートアプリ→資料箱→学内共有→R8 給食写真→該当月日>

毎日、各クラスの電子黒板で見ることができるよう配信している一口メモや給食・食育に関する動画などを紹介します。

給食では、多様な食品や料理を組み合わせ、たくさんの体験ができるようにしたいと考えています。食への興味関心を高めるために、自然と食経験ができてしまうような仕掛けを考え、献立や一口メモの作成をしています。子供たちがどのような体験をしているか、タブレットから見るができますので、是非ご覧ください。

### 船橋産農産物活用事業～船橋産にんじんの無償提供～<6/5(金)>

この日のにんじんは、船橋市の「学校給食船橋産農水産物活用事業」という取り組みで、市川市農業協同組合さんから無償でいただいたものを、にんじんおろしソースとにんじんゼリー、サラダに計20Kg使用しました。

今回の事業に関わってくださった、市川市農業協同組合さんをはじめ、私たちが住んでいる船橋市でにんじんを育ててくれた人、にんじんを飯山満小まで届けてくれた八百屋さん、料理を作ってくれた調理員さんへのメッセージを募集したところ、約150名の児童が書いてくれました。

そのメッセージが市川市農業協同組合さん、生産者さんに届くよう、八百屋さんにお手紙を渡しました。

メッセージの一部を紹介します。



- ◎にんじんとオレンジジュースの相性が超抜群でした！市川農業協力同会の皆さんや農家さん、八百屋さん、調理員さん、ありがとうございました！
- ◎美味しい野菜をありがとうございます。栄養たっぷりの給食のおかげで、いつもたのしく元気に過ごすことができます。本当にありがとうございます。
- ◎船橋のにんじんを育てて、無償で届けてくださりありがとうございます。給食の船橋のにんじんは大変美味しかったです。市川市農業協同組合の皆様、船橋のにんじんを育ててくださった農家の皆様、船橋のにんじんを届けてくださった八百屋の皆様、そして給食を作ってくださいました調理員の皆様、本当にありがとうございました。
- ◎食べやすく、にんじんの甘味全開で美味しかったです！

### すもも～大石早生～<6/11(木)>

真っ赤なおいしそうなお「すもも」が給食室に届きました。八百屋さんへ聞くと、月曜日に市場で仕入れをして、木曜日に赤くおいしくなるようにたくさんの工夫をしてくれていることがわかりました。まだ緑色の状態で仕入れをし、あたたかい部屋で保管しながら、場所を変えるなど、毎日色づきを見極めてくれていたそうです。そんな努力があって、おいしい「すもも」を食べられることを、写真で紹介しました。初めて「すもも」を口にした児童もいたようですが、たくさんの児童が八百屋さんへのメッセージを書いてくれたので、紹介します。

- ◎八百屋さんこんな美味しい「すもも」をくれてありがとうございます。裏では大変な努力をしていたなんて、僕は今まで知りませんでした。飯山満小学校に美味しい「すもも」をくれてどうもありがとうございます！
- ◎赤くなるまで何日もかけてくれてありがとうございました。初めて食べたけれど甘酸っぱくて美味しかったです。
- ◎大変な努力のおかげで、美味しい赤い色に変化したんですね。タネが大きくて驚きました。
- ◎私たちのために、一生懸命「すもも」を赤くしてくれて、ありがとうございます！！少し酸っぱく感じましたが、とても甘くておいしかったです。これからも残さず給食を食べたいと思います！



### 手作り揚げぎょうざ<6/10(水)>

給食室の中は、子供たちにとって未知の世界です。どんな調理器具があるか、調理員さんがどのように作っているか、紹介することで身近に感じ、感謝の気持ちを育んだり、食に向き合うきっかけになればと考え、調理の様子を動画で紹介しています。



この日は、ぎょうざの調理の様子を撮影しました。具を練ったり、800個以上のぎょうざを包む作業は、本当に大変です。給食時間にクラスを巡回すると、動画を見た感想や調理員さんへの思いを伝えてくれることも多いです。苦手なものが食べられるようになることだけでなく、心が育っている様子に触れる機会も多く、こちらの心があたたかくなり、子供からパワーをもらうことも多いです。

# 今月の目標:衛生に気をつけて食べよう!

夏休みになると、お弁当を持参して放課後ルームへ持っていったり、家庭で昼食をとったりすることが多くなると思います。衛生的に食べることができるよう、お弁当には保冷剤を付ける、料理は冷蔵庫で保管し食べる際には再加熱するなど、衛生管理に努めましょう。

## 夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

### おかずはしっかり火を通す



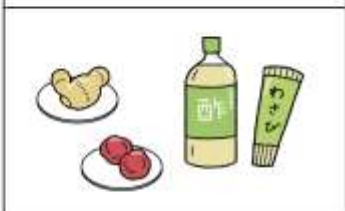
菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。

### 濃いめの味つけにする



砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

### 抗菌効果のある食材を使う



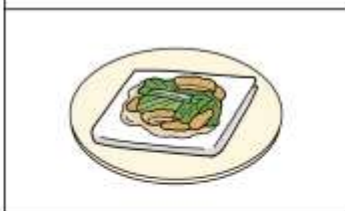
殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。

### 生野菜の扱いに気をつける



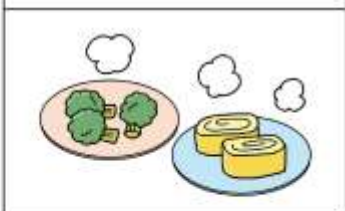
レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

### 汁気を切ってから詰める



余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。

### 料理が冷めてからふたをする



温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

## ★船橋産和梨マフィン(小麦乳卵不使用)・7/3(金)実施予定★

### 材料(6個分)\*数量は目安量

- ・米粉 130g
- ・調整豆乳 170g
- ・マーガリン 30g
- ・ベーキングパウダー 9g
- ・砂糖 50g
- ・バナナアイス 少々
- ・梨ピューレ 110g
- ・レモン汁 3g
- ・はちみつ 4g
- ・グラニュー糖 9g
- ・ケーキカップ 6個分

### 作り方

- ①梨ピューレ(梨をすりおろしたもの)、レモン汁、はちみつ、グラニュー糖を、鍋に入れとろみがつくまで火にかけ、梨ジャムを作る。
- ②溶かしたマーガリンと豆乳、砂糖、バナナアイスを混ぜ合わせる。
- ③米粉とベーキングパウダーを加え、サックリ混ぜる。
- ④③をカップに入れ、上から①をかけ、予め余熱しておいた180℃のオーブンで、20~25分焼く。  
※焼き時間は調整する。



## ABCスープ(4人分)

サラダ油	適量
アルファベットマカロニ	30g
ベーコン(干切り)	1/2枚(7g)
豚もも肉(角切り)	70g
A	
酒	少量
こしょう	少量
玉ねぎ(くし型)	中1/4個(50g)
にんじん(いちょう切り)	1/3本(50g)
じゃがいも(いちょう切り)	中1個(125g)
マッシュルーム(スライス)	30g
コーン(粒)	50g
白菜(短冊切り)	2枚(50g)
小松菜(2cm幅)	1/4束(50g)
水	750g
コンソメ	2個半(15g)
塩	大きじ1/2(7g)
こしょう	少量
カレー粉	少量



英文字や数字のかわいらしいマカロニが入ります♡

- ①豚肉にAの調味料で下味をつける。
- ②マカロニはさっと湯通ししておく。小松菜はゆでておく。
- ③油でベーコンを、脂と香りをだすように弱火でゆっくり炒める。
- ④さらに豚肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルームの順に入れて炒める。
- ⑤④に水とコンソメを入れ沸騰したら、コーン・白菜・マカロニを加える。
- ⑥材料が煮えたら、調味料で味をつける
- ⑦味をととのえて、仕上げに小松菜を散らす。



7/8(水)実施予定



## 豚キムチ丼(4人分)

ごはん	4人分
豚バラ肉	180g
A	
酒	大きじ1(15g)
しょうゆ	大きじ1/2(10g)
砂糖	小さじ1弱(3g)
しょうが(おろす)	ひとかけ(5g)
にんにく(みじん)	ひとかけ(2.5g)
白菜キムチ(2.5cm幅)	175g
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個(100g)
にんじん(細い短冊切り)	1/3本(40g)
たけのこ水煮(細い短冊切り)	50g
にら(1.5cm)	1/4束(25g)
しょうゆ	大きじ1(18g)
塩	小さじ1/2(2.5g)
油	適量
白ごま	10g

豚肉は疲労回復に役立つ、ビタミンB1が豊富な食品!



- ①肉にAの調味料をもみこみ、30分程度下味をつける。
- ②油で①の肉を調味液ごと炒める。
- ③油で、玉ねぎ・にんじん・筍の順によく炒め、キムチ・にら・炒めた肉を入れて調味する。
- ④白ごまを入れ、火を止める。
- ⑤ごはんの上に、具をのせる。

豚バラ肉は脂質が多くうま味もありますが、ちょっとヘルシーに肩やもも肉など、お好みに合わせた肉でどうぞ。温泉卵をのせると、ひと味違います。

7/15(水)実施予定