

食育だより 2月

令和8年2月号
船橋市立飯山満小学校

2月は暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続きます。また、かぜやインフルエンザなどの感染症に罹患する児童も見られます。栄養バランスのよい食事、手洗い・うがい、十分な睡眠を心がけ、寒さや感染症に負けない体をつくりましょう。

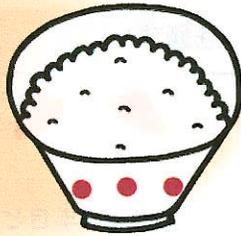


日本の食事のよさを 知ろう!

日本では、主食のご飯にみそ汁などの汁もの、そして旬の食べ物などをおかずに合わせて、さまざまな食べ物を上手に献立にとり入れてきました。この日本型の食事スタイルは、栄養のバランスに優れ、ヘルシーな食事として今、世界から注目を集めています。

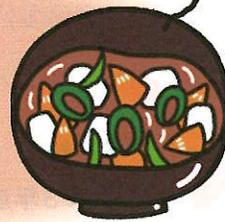
どんなおかずにも 合うご飯

水で炊くのでとてもヘルシー。量のわりにカロリーは少なめです。腹もちもよく、一日のパワーの源となります。さらに米は大豆と組み合わせることで、良質なたんぱく質源になります。



みその力と具だくさんで 栄養満点のみそ汁

大豆発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれるといわれます。具だくさんすると1食の栄養バランスも整いやすくなります。だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

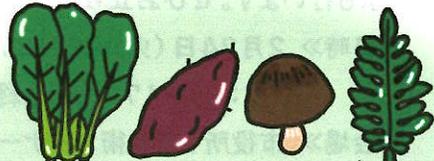


体によい成分をたくさん含む 魚介類と大豆



魚には体によいはたらきをする脂質栄養がたっぷり。血液をサラサラにし、脳の発育にも役立ちます。豆腐、納豆などの大豆加工食品もヘルシーなたんぱく質源として注目されています。

野菜や豆、いも、きのこ、 海そうが盛りだくさん

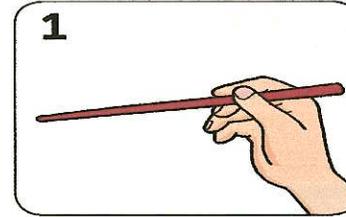


体の調子を整えるビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの宝庫です。日本ではゆでたり、煮たり、蒸したりする調理法がよく用いられ、油をあまり使わず、ヘルシーに仕上げることができます。

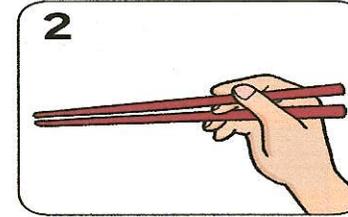
食事中のマナーを見直そう!!

給食の時間に教室を回っていると、4月の頃に比べ箸の持ち方が上手になったり、お皿を持って姿勢よく食べられるようになったり、みなさんの成長が見られてうれしいです。今年度の給食も、あと1か月で終わります。もう一度食事中のマナーを確認しましょう!!

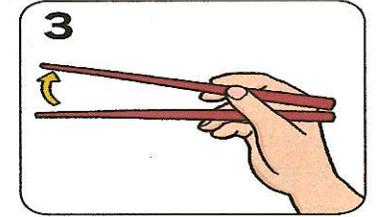
はしのもち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましよう。

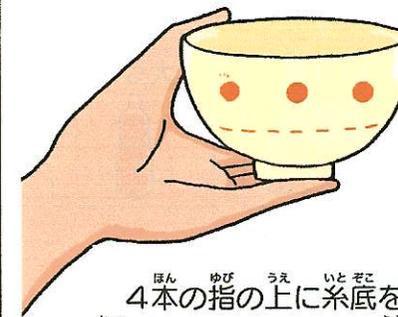


2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましよう。



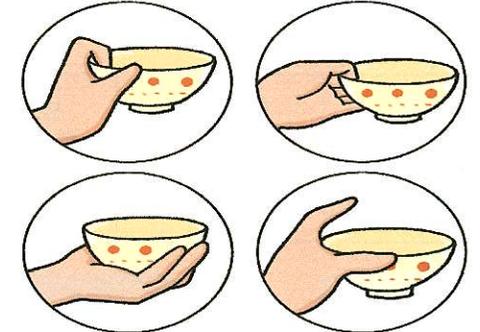
3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましよう。

茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方はやめよう



指をへりにひっかけたり、親指を中に入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

正しい姿勢で食べる



正しい姿勢で食べると、見た目だけでなく、食べ物の消化もしやすくしてくれます。

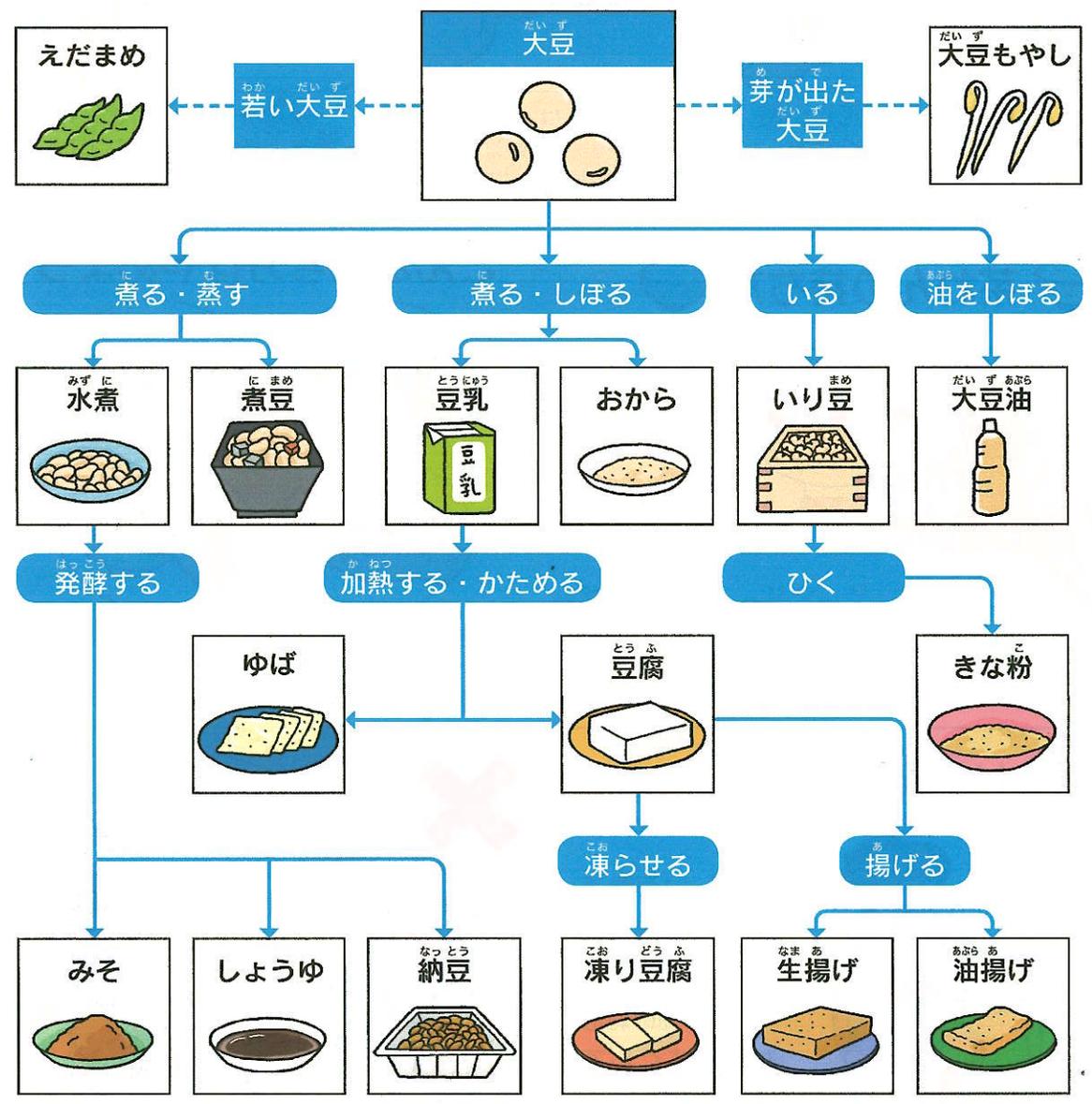


大豆のすごいパワー！

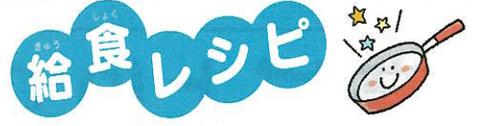
大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



揚げぎょうざ (5人分)



- (材料)
- ぎょうざの皮 10枚…学校では大きな餃子の皮(15cm)1枚で包んでいます
 - 豚ひき肉 130g
 - しょうゆ 4g
 - 酒 2g
 - キャベツ 70g (みじん切り)
 - ねぎ 35g (みじん切り)
 - にら 30g (1cm幅に切る)
 - おろしにんにく 1.2g
 - しょうが 1/4かけ (すって絞る)
 - 塩 1.5g
 - 白こしょう 少々
 - しょうゆ 4g
 - ごま油 1.5g
 - 片栗粉 適量
 - 水 適量
 - 揚げ油 適量

- (作り方)
- 1、Aの材料をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
 - 2、ぎょうざの皮の中心に①をのせて、半分に水溶き片栗粉を塗り、ひだを作って包む。
 - 3、180度位の油で揚げる。(中までしっかり火を通す)

「学校給食 PR 展」が開催されます！

令和3年度から開催されてきた学校給食PR展は今年度で5年目となります。今回は、旬の食材を使用した献立の写真や、薬円台小学校 2年生の農業体験(薬園台高校園芸科との交流)の様子をパネルで紹介いたします。さらに、ふなばし市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」入賞作品の展示も行います。ぜひお立ち寄りのうえご覧ください。

《日時》 2月24日(火)～2月27日(金)
8:45～17:15(最終日は16:00まで)

《会場》 市役所1階美術コーナー

※ 市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

(問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-2875)