

2月 食育だより

令和8年2月号
船橋市立法典小学校

風が冷たく、寒い日が続いていますね。温かい給食を届けられるように気を配りながら実施していきます。
また、感染性胃腸炎の流行が続いています。食事の前には、石けんで手をきれいに洗いましょう。

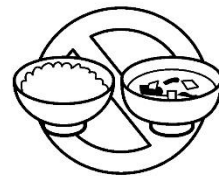
★食事のマナーを見直そう

「知っている」か「知らない」かの差だけで、人の印象を大きく左右することもある「食事のマナー」。気をつければすぐに直せることも多いです。よい習慣として身に付けたいですね。



マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



大切な食事の
あいさつ

いただきます・ごちそうさま

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や
植物の命です。その命をいただく
ことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

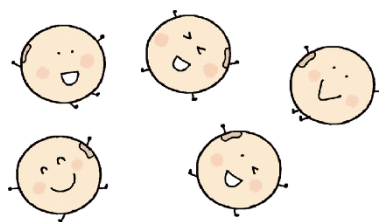
漢字で「ご馳走さま」と書き、食
事を用意するために駆け回ってく
れてありがとうという意味です。

節分 (2月3日)

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

～お知らせ～ 「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）



♪ 船橋市の学校給食レシピ集より紹介します。ぜひお試しください。



鯖のごまだれがけ（4人分）

鯖	4切れ（240g）
・酒	小さじ2（10g）
・塩	少々
・こしょう	少々
サラダ油	適宜
すりごま	大さじ1（7g）
A	
・砂糖	大さじ1と1/3（12g）
・しょうゆ	大さじ1弱（16g）
・みりん	小さじ1（6g）
・水	小さじ1（5g）



- ①鯖に下味をつける。
- ②鯖を皮がパリッとするように焼く。
（オーブンやフライパンを利用する場合は、サラダ油をひいて鯖を焼く）
- ③Aの調味料をひと煮立ちさせ、すりごまを混ぜ合わせ②の鯖にかける。
（調味料を煮立てる時は、かき回さない方がとろみがでる）

鯖の代わりに、鉄分豊富なレバーを使ってもgood!



「すりごま」を手作りで♥

ごまをフライパンでよく炒って冷ました後に、すり鉢やミル等ですります。香り良し！食感もお好みに合わせて♪

「給食レシピ集3」より引用
複写・複製・転記はご遠慮ください