

# 食育だより

令和7年度  
10月号  
船橋市立法典西小学校

## 10月の目標 『バランスよく食べよう』



食べ物は体の中の働きによって3つのグループに分けられ、それぞれ違った働きがあります。3つのグループからいろいろな食べ物を食べることが、バランスよく食べることに繋がります。

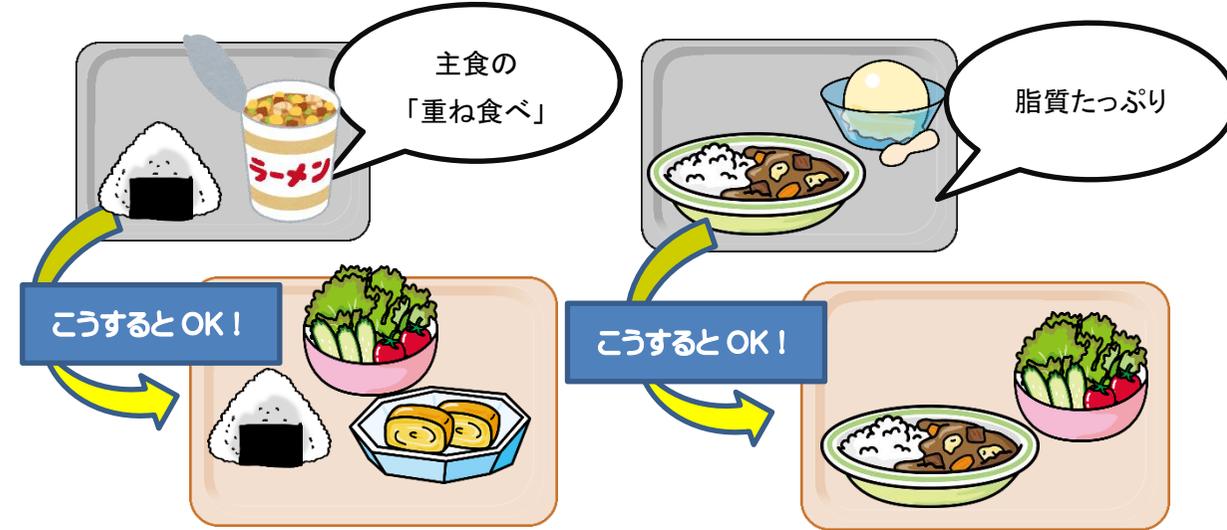
ねつちからもとたもの 熱や力の元になる食べ物	ちにくたもの 血や肉になる食べ物	からだちょうしととのたもの 体の調子を整える食べ物
ごはん、パン、うどん、 いも類、さとう、はるさめ、 あぶら木の実など。 	にくさかなたまごぎゅうにゅうだいす 肉、魚、卵、牛乳、大豆、 かいそう 海藻など。 	やさいるいくだもの 野菜、きのこ類、果物など。 
おもしゅしょくりょうり 主に主食の料理です。	おもしゅさい 主に主菜（メインのおかず） の料理です。	おもふくさいやさい 主に副菜（野菜のおかず）の 料理やデザートです。

## 好き嫌いをしないことがたいせつなのはなぜ？

からだをつくげんきかつどう  
体を作ったり、元気に活動するためには、たくさんの栄養素が必要です。栄養素には  
いろいろな種類があり、一度に全部をとれる食べ物はありません。好きなものだけ食べて  
いると、栄養素が不足して、体調を崩してしまうこともあります。苦手なものでもまず  
は一口、食べてみましょう。

## こんな食べ方、していませんか？

なにげなく選んでいるメニュー。実はバランスがよくないかも？  
栄養素のバランスを意識して選び方を工夫しましょう。パッケージの栄養成分表示  
を見て選ぶのも良いですね。



## 石川県からイカが届きました



いしかわけんのとほんとう おぎぎょう いか みずあ こう ゆうめい  
石川県の能登半島にある小木漁港は、イカの水揚げ港として有名です。9月25日、能登町小  
ぎぎょう とど ふつかん きょうとうせんせい ねんせい かていか  
木漁港からイカのプレゼントが届きました。2日間にわたり、教頭先生による6年生の家庭科が  
行われました。授業の始まりに、昨年（しゅぎょう）の元日（はじ）に発生した石川県能登半島での地震（じしん）にふれ、たく  
さんの人が被災（ひさい）したこと、まだまだ復興（ふっこう）の途中（とちゆう）であるという話（はなし）がありました。そのあとグループごと  
にイカ（いか）を解剖（かいぼう）、エラ（えら）やイカスミ（いかすみ）、内臓（ないぞう）を観察（かんさつ）。しっかりイカ（いか）について学ん（まな）だあと、焼（や）いておいしく  
いただきました。イカ（いか）が苦手（にく）だと言（い）っていた子（こ）も、能登（ねんとう）のイカ（いか）の美味（おい）しさに「イカ（いか）、克服（こくふく）した！」と嬉（うれ）し  
そうに報告（ほうこく）してくれました。  
被災（ひさい）地の復興（ふっこう）を応援（おうえん）する第一（だいいっ）歩（ぽ）は、まず被災（ひさい）地のこと（こと）を知る（し）ことです。その場所（ばしょ）の物（もの）を買（か）って  
食（た）べたり、行（い）ったりする（し）ことも応援（おうえん）になります。  
小木（おぎぎょう）漁港（りく）からいただいたイカ（いか）によって、子供（こども）達は能登（ねんとう）のこと（こと）や被災（ひさい）地の人（ひと）々のこと（こと）をいくらか  
理解（りかい）できた（た）のではない（ない）でしょうか。いつか実際（じっさい）に能登（ねんとう）へ出（で）かけて獲（と）れたたてのイカ（いか）を食（た）べられるとよ  
い（い）ですね。

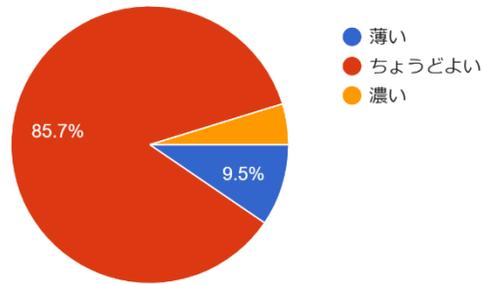


# 給食試食会 アンケート

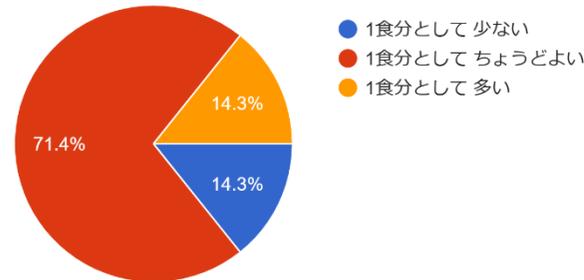
9月16日(火)給食試食会を行いました。1年生と転入生の保護者を対象として、計27名の方にご参加いただきました。今回は試食の際、みそ汁に使った昆布と削り節の出汁を試飲していただきました。当日、お手伝いいただきましたPTA 役員の皆様、ありがとうございました。

遅くなりましたが、アンケートの集計結果をご報告いたします。紙面の都合により、すべてのご意見を載せることはできませんでしたが、今後の給食や指導に活かして参ります。(回収数 21)

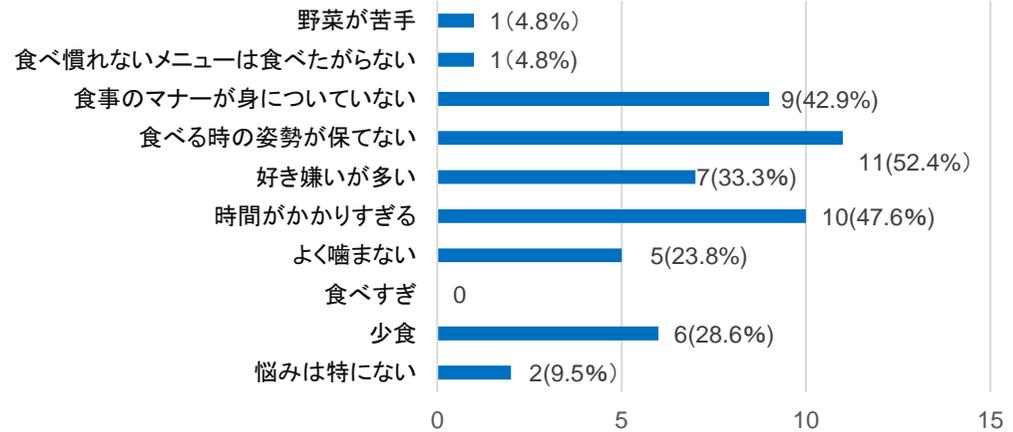
味付けについて 1食分として



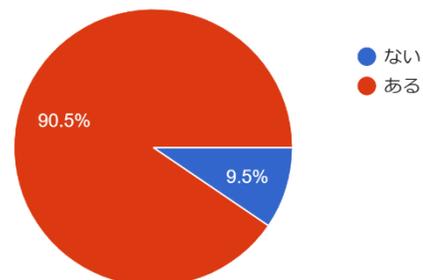
分量について 1食分として



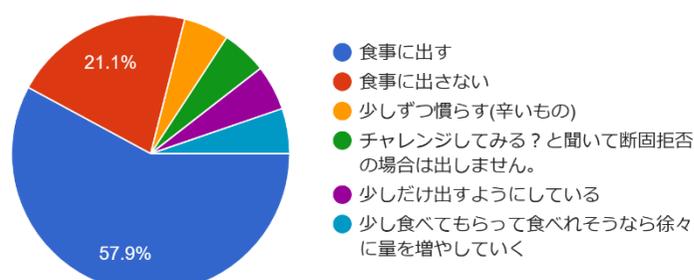
お子さんの食事に関する悩みはありますか



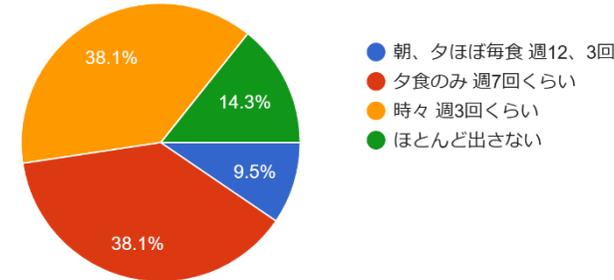
お子さんに苦手な食べ物はありますか



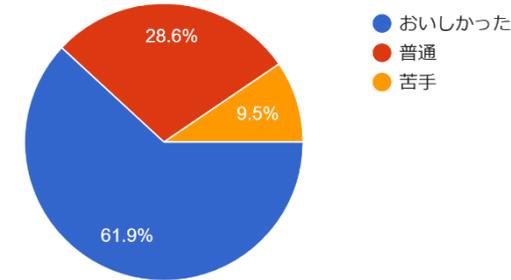
ご家庭での苦手な食べ物の対応の仕方は



ご自宅での食事で、汁物(みそ汁、すまし汁、スープ等)はどのくらいの頻度で出されますか



本日試飲された出汁の感想をお聞かせください。



ほとんど出さない理由はどれですか。(ほとんど出さないとした方のみ回答)

- ・家族が好まない
- ・自分の食事を用意する時間がゆっくり取れず、汁物はめったに出ないメニューになってしまいました。
- ・子供が好まないため。親用に作ったものを勧めて拒否されることが多い状態です。

・出汁について、旨味というより臭みというか磯の香りという風感じてしまいました。が、嫌いというわけでもありません。自分が出汁の旨味を認識できていないことを肝に銘じて子供に連鎖しないようにしなければと思いました。

## 試食後のご意見・ご感想・食事全般について

・普段子供達が食べているものを食べることができ、また配膳の様子が分かり良かったです。・家では出せないようなメニューが給食で食べられていることを実感できました。・自宅での食事をもっと大切にしようと思いました。・出汁のとり方や食事バランスの取り方が勉強になりました。・栄養士さんがいて校内で給食を作っていただける環境に感謝します。・さんが焼きがおいしく、早速作ってみたいです。・栄養はもちろん、家では食べない食材やメニューの背景に触れる機会を与えていただけることはとてもありがたいです。・試食が6年生の分量とのことでしたが、我が子には足りているかなと感じました。SNS等で給食のニュースについて目にするので気になっていました。

たくさんのご意見、ご感想をありがとうございました。

## レバーとポテトのレモンソース 4人分

豚レバー 2cm角切り	200g
Aしょうが(すりおろす)	3g 1/2ひとかけ
にんにく(すりおろす)	5g 1/2ひとかけ
しょうゆ	6g (小さじ1)
酒	5g (小さじ1)
片栗粉	45g(大さじ5)
揚げ油	適量
じゃがいも(1cm厚いちょう)	250g(大2個)
Bみりん	6g(小さじ1)
酒	6g(小さじ1強)
砂糖	20g(大さじ2強)
しょうゆ	13g(大さじ2/3)
レモン果汁	3g(小さじ1/2)
白ごま	4g

## 作り方

- ① 豚レバーにAの調味料で30分以上下味をつける。
  - ② じゃがいもは、油でカラッと揚げる。
  - ③ ①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
  - ④ Bの調味料を煮立て、火を止める。粗熱がとれたら、レモン果汁を入れ混ぜる。
  - ⑤ ②と③を合わせ④と白ごまを加えさっくり混ぜ合わせる。
- ※当日、複数の参加者から作り方を知りたいとの声をいただいたレシピです。ぜひお試しください！