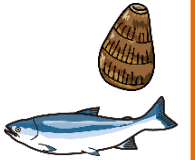


食育だより

令和5年度10月号
(令和5年10月19日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

10月の旬の食材

米、落花生、さつま芋、里芋、かぶ、栗、きのこ類
柿、みかん、りんご、鮭、秋刀魚、ホンビノス貝



外を歩いていると、金木犀の香りがふわっと香ります。季節は秋。スポーツ、芸術、読書、何をするにしてもよい季節となりました。そして食欲の秋。おいしいものがたくさん収穫されています。自然の恵みに感謝して、よくかんで味わって食べたいですね。朝晩の気温差が大きい時期、バランスを意識してしっかり食べ、睡眠を十分とり、体調を崩さないよう気をつけましょう。

10月の目標：バランスよく食べよう

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いにより、3つの仲間に分けることができます。3つの仲間の食べ物が、常に食事の中に偏りなく入っているように注意することで、食事の栄養のバランスを整えることができます。

主にエネルギーの もとになる食品

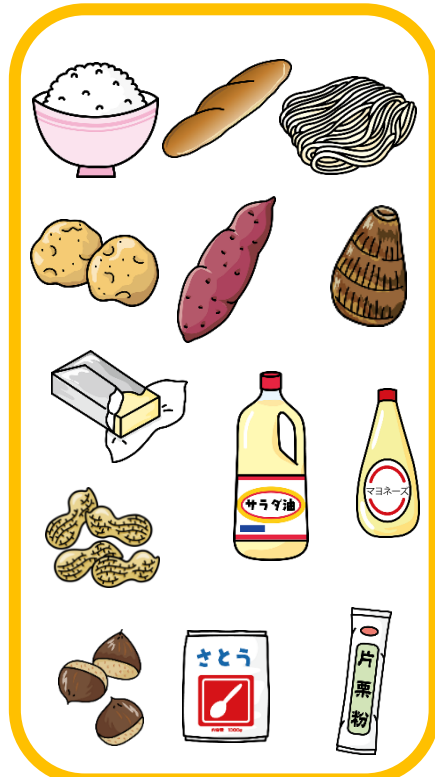
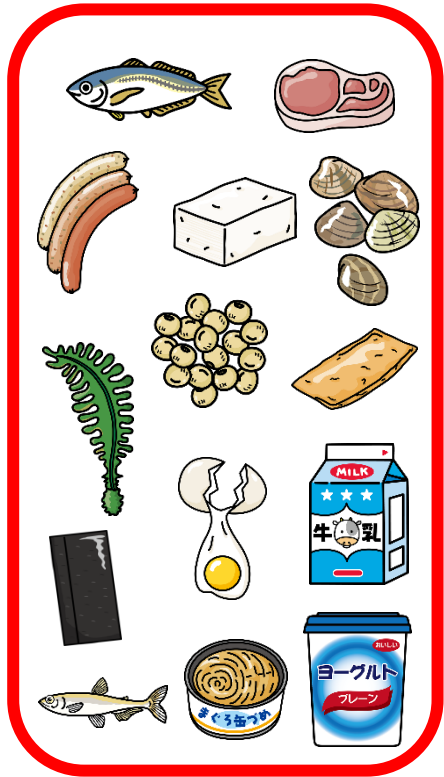
主に体をつくる もとになる食品

主に体の調子を 整えるもとになる食品

主に体を動かしたり、脳を働かせる
ために欠かせない食べ物

主に筋肉や皮膚、骨など、
体をつくるもとになる食べ物

主に病気に負けないよう、
体の調子を整えてくれる食べ物



魚介類、肉、加工肉(ハム、ウィンナー、ベーコン類)、卵
豆、豆製品、牛乳、乳製品、海藻、小魚など

米、パン、麺、芋、砂糖、油、バター、ごま
落花生、アーモンド、マヨネーズなど

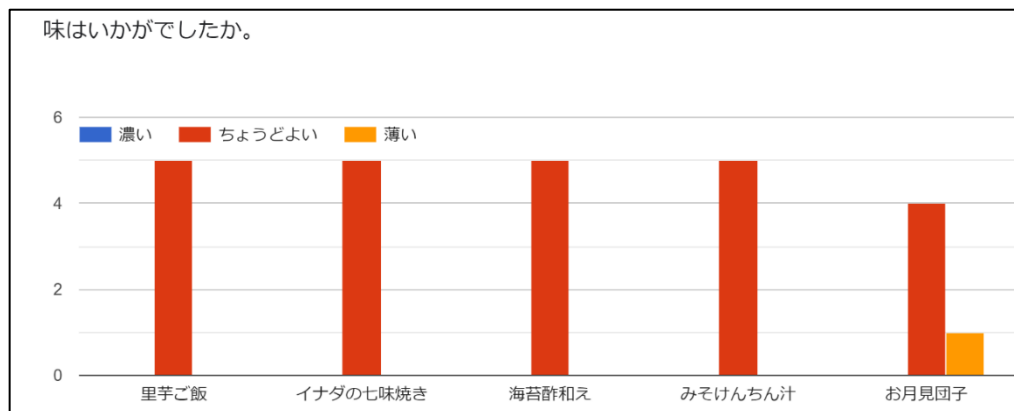
野菜、果物、きのこ

おうちの方と一緒に読みましょう

★給食試食会アンケート結果【9月29日(金)実施 1年生保護者対象】

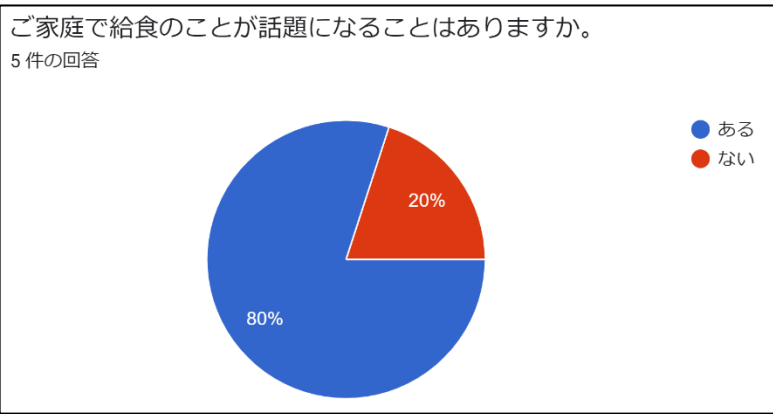
9月29日(金)に、1年生保護者10名参加のもと、給食試食会を実施しました。当日参加された方には、実際に配膳体験や、動画(普段の給食や調理の様子、給食クイズなど)を視聴していただき、より普段の子ども達スタイルと近い形での試食会となりました。参加した方にお答えいただいたアンケートの結果をお知らせします。(有効回答数:5)

当日の献立: 里芋ご飯、牛乳、船橋産イナダの七味焼き、海苔酢和え、みそけんちん汁、お月見団子

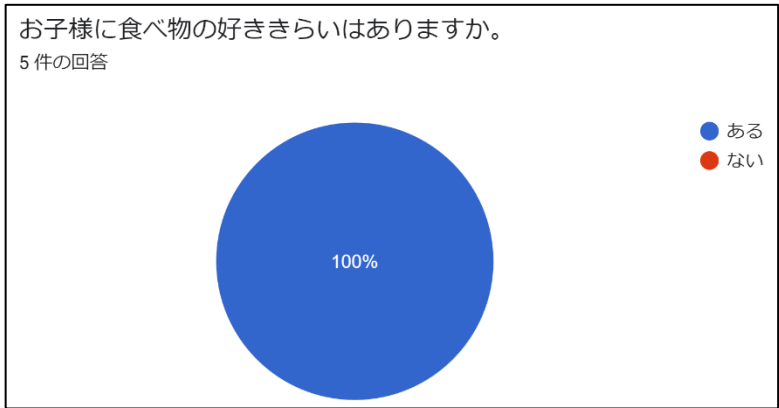


- ・量は丁度良かったです。組み合わせも色々な味が楽しめてよかったです。
- ・十分な量だと思う。主菜・副菜もあり、野菜もふんだんに使って、組み合わせも良かったです。
- ・野菜の種類が多くて、季節も考えられており、美味しかったです。
- ・良かったと思います。
- ・食べ応えのある量

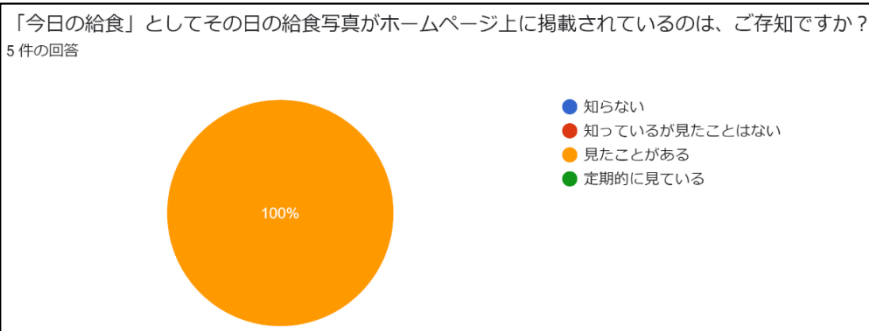
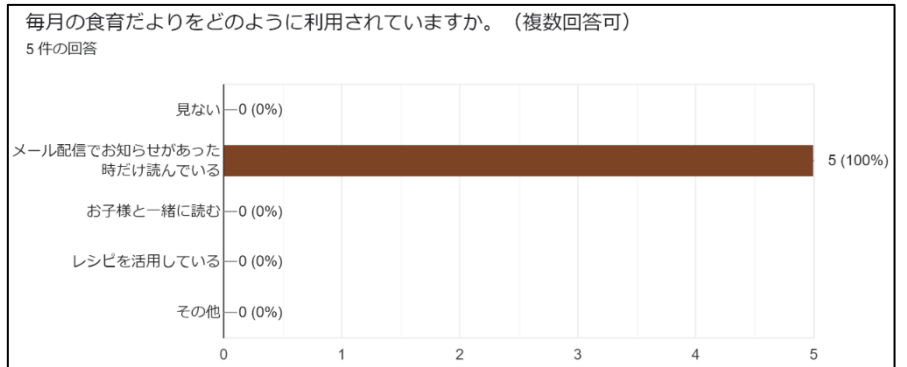
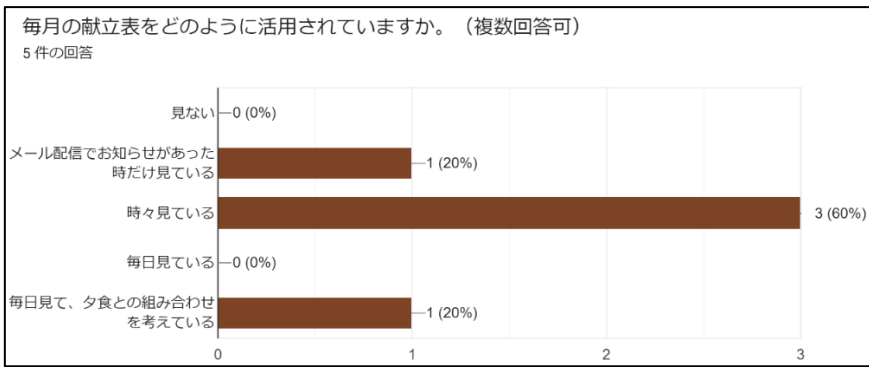
→裏面に続きます



- 家では野菜を食べない子が、今日の給食の野菜美味しかった。給食の魚みたいなのを買ってきて。etc
 - 給食は好きでほぼ完食ですが、たまに食べられないものがあると報告してきます。美味しかったものをリクエストされることもあります。
 - 今日の献立内容や味。給食中の出来事。
 - どんなメニューだったか。美味しかったか。どのくらい食べたか。
- ほとんどのご家庭で給食のことが話題に挙がっているようでした。楽しい話題が提供できるよう、今後も努めてまいります。



- 野菜をあまり食べないので、野菜ジュースを飲ませたりしている。
 - 蓮根、大根、筍が苦手です。小さくしたり、よく煮込んだりして食べさせることもありますが、他をよく食べるので無理には食べさせていません。
 - 少しずつ食べる練習をしています。
 - 少量でも食べてみる。気にせずメニューに取り入れる。
 - 細かく刻んだり、なんで食べないといけないか声かけしてます。
- 学校では、調理動画を撮影し、どうやってその料理ができているのかを知らせています。また食品の豆知識などをクイズや放送で配信しています。一緒に料理をしたりしても良いかもしれませんね。



- 食育だよりで取り上げてほしい内容はありますか。**
- 減塩しても美味しく作る方法や、学校で人気の給食のメニューのレシピ。
 - 献立にテーマがあったりして面白いと思います。人気の献立レシピを定期的に掲載していただきたいです。
 - 苦手な食べ物が多いので、身体にどのように働か、食べ物への感謝を感じてほしいです。
- 今後も定期的に給食レシピを掲載していきたいと思えます。校内給食室前にもレシピを設置してありますので、ご来校の際にお持ち帰りください。

その他、ご意見やご感想など。

- 給食、美味しかったです。みたらし団子子どもが好きなので、家でも、作ってみようと思えます。野菜を使った料理、勉強になりました。いつも子ども達の為にありがとうございます。
- 苦手なものも給食だと食べてくれるので助かります。なかなか家庭では出せない献立を、今後も定期的に出していただけたらと思います。
- とても美味しく頂戴しました。また普段の給食風景を撮影して頂き、楽しい雰囲気を知ることが出来、嬉しく思います。ありがとうございました。また機会がありましたら参加したいです。
- 動画やクイズで子ども達の食への興味を引き出していただきありがとうございます。息子も給食の時間が楽しみなようです。

多くのご意見・ご感想ありがとうございました。
献立にテーマ性を持たせていること、気付いていただけて嬉しいです。子ども達が食べる姿や、保護者の皆様からの声は、日々の給食づくりの原動力になります。毎日、教室で子ども達に元気と幸せをもらっています。給食が子ども達の笑顔と成長につながるよう、今後もより一層努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

給食レシピ♪ 味噌カツ *10月13日(金)に登場しました。

《材料：4人分》

豚ひれ肉(40g程度)	4枚	・八丁味噌	大さじ1
酒	大さじ1	・砂糖	大さじ1 1/3
塩	1つまみ	・ウスターソース	小さじ1強
黒こしょう	少々	・混合出汁	大さじ1
薄力粉	30g	・白いりごま	少々
水	40g		
パン粉	50g		
揚げ油	適量		

①豚肉は、酒・塩・黒こしょうで30分以下味をつける。
②薄力粉と水を混ぜ合わせ、衣を作る。①にまんべんなくまよせ、パン粉をまぶして油で揚げる。
③鍋に八丁味噌と砂糖を混ぜ合わせ、そこに汁を少しずつ加え、溶きのばす。ウスターソースを加えて混ぜた後、火にかけて一煮立ちさせる。
④揚がった②に③をかけ、ごまをふって出来上がり。

☆愛知県の郷土料理です。「名古屋飯」とも呼ばれるほど、ポピュラーなメニューです。給食では、副菜に赤だしみそ汁を合わせました。

10月 船橋産の旬の食材を食べて知る日

きゅうり
通常、7・8月に旬を迎えるきゅうりですが、現在はハウス栽培の普及により、1年を通じて流通しています。船橋産のきゅうりは10月半ばから11月にかけて出回ります。主に前貝塚地域で生産されています。
水分が約96%と多く、余分なナトリウムの一部を排出させるカリウムを比較的多く含むこともあり、昔から優れた利尿作用が注目されてきました。近年の研究では、皮の部分に含まれるククルビタジンに、腫瘍を壊す因子が含まれていることが報告されています。また、青臭い香気の成分であるピラジンには、血液をサラサラにする効果があるとも言われています。
給食では、23日(月)に、「中華きゅうり」が登場します。

かぶ
根の白い部分にも緑の葉にも、それぞれ栄養効果があり、特に甘味を増すこの時期には、たっぷり食べたい野菜です。根の部分には、大根とよく似た栄養構成で、カリウム、ビタミンC、食物繊維の他、でんぷん分解酵素のジアスターゼを含みます。ジアスターゼは消化を助け、胃もたれや胸やけを防ぎますが、加熱に弱いところが難点です。生のままサラダにしても、炒めたり、煮たり、焼いたりしても、おいしくいただけます。

