

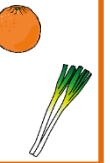
毎月19日は食育の日

食育だより

令和5年度2月号
(令和6年2月19日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

2月の旬の食材

ほうれん草、ねぎ、小松菜、菜の花、れんこん、にら
鰯、鱈、メヒカリ、清見オレンジ、ポンカン、いちご



今年の冬は比較的暖かいですね。しかし、日によって寒暖差があり、空気も乾燥しているため、体調を崩しやすくなります。十分な栄養と休養をとってくださいね。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

2月の目標：食事のマナーを見直そう



今年度も残すところあとわずか…。1月の委員会活動で児童から、「食事中のマナーが気になる。」という意見が出ました。そこで、今年度最後の給食委員会の活動として、全クラスに食事中のマナーやルールを見直してもらおう！ということになりました。市場小のみんなに、特に守ってほしいマナーやルールについて意見を出し合い、それに関するチェックシートを低・高学年別に作成し、配付しました。そしてそれを5日～9日(5年生は5日～13日)の5日間、各クラスで実施してもらいました。

ポイント1★足の裏を床にぴったりとつけよう

学校の児童用机の2本の脚の間には、棒が横向きにかかっています。これは、筋交い(建物の構造を補強するために、柱と柱の間に斜めに入れる部材のこと)と同じ役割を果たしています。この棒がないと、机がゆがんでしまうので、なくてはならない存在です。しかし、ここに足を乗せてしまうと、膝が90度以上開いてしまい、足の裏は一部しか地面(机の横棒)についていません。膝が90度以上開いてしまうと、首回りの嚙下(ものを飲み込み、胃に送ること)をするための筋肉に、無駄な力が入ってしまうことが、医学文献で明らかになっています。つまり、膝の角度を90度にして足の裏をぴったりと床につけることで、嚙下筋に無駄な力が入らずにしっかりと飲み込むことができるのです。また、食事をしていても疲れにくく、しっかりと嚙むこともできます。(足裏が床にぴったりついている時とついていない時では、嚙む力に15%の差があるそうです)

「食事の途中で疲れてしまう」「しっかりと嚙めない」という人は、まずは机と椅子の高さのバランスを見直してみても、いかがでしょうか?

参考資料:みんなの介護 著:新田実

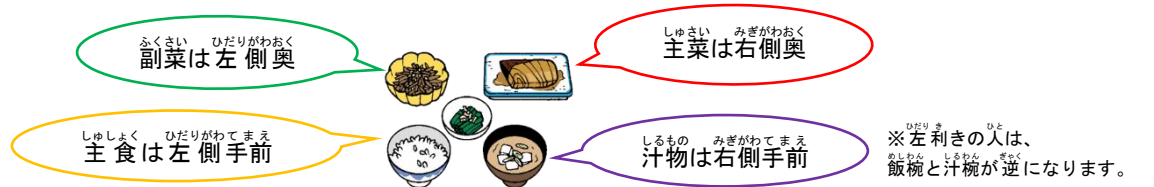
ポイント2★背筋を伸ばそう



食べる時、背中が丸まっていませんか?背中が丸まると、胃や腸が縮んでしまい、食べ物の消化がスムーズに行えなくなります。背筋を伸ばして食べると、見た目もカッコイイだけでなく、食べたものはまっすぐ胃に向かい、胃から小腸、大腸へと、消化の長い旅へスムーズに出ることができます。

ポイント3★食器は、正しい位置に置こう

正しい食器の置き方には理由があります。和食では、主菜や副菜が盛られた食器は、原則、手で持つことはしません。でも、ご飯茶碗や汁椀は手に持って食べます。右利きの人はお箸を右手で持つので、ご飯茶碗は左手に持ち、右手前はこぼしやすい汁椀を置きます。主菜や副菜は、器を置いたままにしてご飯と交互に箸を伸ばして食べるので向こう側なのです。



ポイント4★食器を持って食べよう

日本人は、昔から畳の上に座り、お膳に食べ物を乗せて食べていました。お膳で食べると、食べ物と口の間に距離があって食べにくいので、食器を持って食べるようになりました。更に、当時の日本人が食べていたものは、塩辛や豆など、箸でつかみにくい食べ物でした。そのため、食べ物を落とさず口に運ぶには、食器を持ち上げる必要があったのです。一方で、外国は昔からテーブルの上に食べ物を並べていたため、食器を持ち上げる必要がありませんでした。

しかし、なんでもかんでも食器を持ってばよい、というわけではありません。①手の平より小さな器は持ち上げる、②手の平よりも大きな器は持ち上げない、③ご飯をよそったお茶碗は持ち上げて、魚などを盛った平皿は置いたまま食べる、というルールがあります。



ポイント5★箸の持ち方に気をつけよう

箸を正しい持ち方で使うと、食事中の姿が美しくなるだけでなく、さまざまな食べ物をスムーズに口まで運ぶことができます。上の箸は、親指、人差し指、中指でえんぴつを持つように持ちます。持つ場所は、箸先から約3分の2の部分です。下の箸は、薬指の先に置き、親指の付け根で支えます。力は入れず、上の箸だけを動かすようにして使います。箸先を開いたりすばめたりすることで、どんな大きさの物でも自在につまむことができます。箸を正しく持つことは、家族や周囲の人と気持ちよく食事をするにつながります。食事を楽しむために、今一度見直してみませんか。



市場小オリジナルみそ汁を作ろう 2 班

「地産地消の味噌汁」

みそ汁の素	切り方
①にんじん	いちょう切り
②小松菜	2cmに切る
③油揚げ	いちょう切り
④さつまいも	乱切り
⑤油揚げ	細断切り

よりおいしいみそ汁のためのバランスチェック

基本となる材料	色味をつけるための材料	具のバランスを整える
・米 ・さつまいも	・みそ ・油揚げ	・にんじん ・小松菜 ・大根

工夫したところ
船橋産のものたくさん入れて地産地消をできるようにしました。
色がオレンジ、緑、白、紫、黄色の5色の実を入れ、色とりどりの味噌汁にしました。

5年生家庭科 オリジナルみそ汁を考えました

5年生の子どもたちが班ごとに考えたオリジナルみそ汁を、6年生と職員で投票を行いました。選ばれたみそ汁は、2班「地産地消みそ汁」です。3月の給食に登場します。お楽しみに。

6年生家庭科 小学校最後の調理実習「1食分の献立（一汁二菜献立）」

小学校家庭科「衣食住の生活」《栄養を考えた食事》の締めくくりとして、6年生一人一人が1食分の献立を考えました。献立のテーマを決め、主食（ご飯かパン）を決め、五大栄養素を満たしつつ、和洋折衷にならないよう気をつけました。

1人1献立考えた後は、それを持ち寄って班（1班3～4名）で調理実習用の献立を考え、調理計画を立てました。小学校の調理実習では、生の肉や魚を使うことができないので、それ以外のたんぱく源を使わなければなりません。子どもたちが献立を考える上で、その点も苦労したことの一つだったようです。

各班で調理計画を確認した後、いざ実習へ！5・6時間目の約90分間で、準備・調理（主菜・副菜・汁ものの3品）・試食・片付けの全てを終わらせなければならないので、家庭科室はまさに戦場のよう…。班内で声を掛け合いながら、調理を進めていきました。材料の入れ忘れ、入れ過ぎ、味の濃い薄い、焦げた等小さなトラブルはありましたが、1組2組ともに事故や怪我無く、無事に実習を終えることができました。



調理実習後の振り返りでは、様々な感想が挙がりました。

- ・一からこん立を立てて、調理する大変さを実感しました。
- ・1食分のこん立を作るのにも大変だったので、毎日作っている親や調理員さんはすごいなと思いました。いつも作ってくれている親や調理員さんに感謝したいです。
- ・スムーズに行うために効率が大変重要。調理では味だけでなく、見た目、食感、におい、栄養素などにも気を配る。今回作ったこん立を家で作りたい。
- ・味付けも丁度良かったし、みんなで協力し、助け合いながらやれた。中学生になったら、肉や魚を使えるようになるから、今までの経験を生かそうと思った。

振り返りでは前向きな意見ばかりでした。また、学ぶ上で最も大切な「楽しむ」ということができた児童がほとんどでした。

6年生は今までの家庭科の調理における学習で、「3つの食品グループと五大栄養素について」「ゆでる」「ご飯を炊く」「おみそ汁を作る」「炒める」などを学んできました。中学校の家庭科では、栄養素の種類と働きについて更に詳しく学習したり、1日分の献立を考えたり、煮る・焼く・蒸すなどの調理方法を学ぶことになります。小学校での経験を生かして、中学校でも楽しく学んでほしいと思います。

保護者の皆様におかれましては、調理実習のためのエプロンや三角巾、布巾等の準備、家庭での調理の宿題など、ご理解ご協力いただきましてありがとうございました。調理実習を無事に終えられたのは、保護者の皆様のおかげです。ご家庭でも引き続き、お子さんと一緒に「食」を楽しんでください。

船橋産の旬の食材を

海苔 食べて知る日 2月

船橋産の海苔は、口に入れた瞬間にさっと溶け、フワッと広がる芳醇な磯の香りと色つやが特徴です。船橋市漁業組合のブランド「船橋三番瀬海苔」は、2007年に地域食品ブランドの基準である「本場の本物」に認定されています。まさに「船橋の海苔」の品質は折り紙つきです。「都心から近い船橋で海苔漁？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は船橋は昔から漁師町として栄えた町。中でも、海苔漁は50年前には1,000人も漁師さん達で賑わいを見せていました。今ではわずか3軒6名となりましたが、いまもなお、伝統的な漁法で海苔を守り続けています。

給食では、「坂才丸」さんの海苔を使用しています。刻み海苔をたっぷり使った「磯香和え」は、子どもたちも大好きなメニューです。



6年生卒業祝い リクエスト給食アンケート

あと1か月で6年生が卒業です。市場小学校の給食で最後にもう一度食べたいメニューについて、6年生にアンケートを取りました。結果は以下の通りです。最も票数が多かった「きなこ揚げパン3月の給食」で登場します。お楽しみに♪

6-1

- ・きなこ揚げパン 5票
- ・揚げぎょうぎ 2票
- ※以下1票ずつ…カレー、茶碗蒸し、担々麺、ちらし寿司、豚汁、ミートソース、おはぎ、ラーメン、コッペパン、オレンジ、海苔の佃煮など

6-2

- ・きなこ揚げパン 6票
- ・オムライス 3票
- ・二色揚げパン、フルーツポンチ 各2票
- ※以下1票ずつ…グラタン、ブラウニー、納豆とおえ、フルーツなど

