

6月の旬の食材

船橋にんじん、ズッキーニ、枝豆、トマト、鱈、鰯、
びわ、メロン、すいか、さくらんぼ



いよいよ関東地方も梅雨入りしました。雨の日が続いたり湿度が高かったりと、すっきりしない気候が続くと気分もジメジメしがちです。しかし、道端では青や紫、ピンクの紫陽花が色鮮やかに咲いています。紫陽花は、英語では「hydrangea(ハイドレンジア)」と言い、意味は“水の器”です。水というだけあって、紫陽花は水が大好き。雨の日に元気に咲いているのを見ると、こちらまで元気になりますね。

6月の目標：よくかんで、味わって食べよう



よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!

① 食べ物が細くなる

食べ物が細かく砕かれ、だ液と混ぜり合うことで、消化・吸収がよくなります。

② 食べ物をよく味わうことができる

よくかんで食べると、食べ物の本当のおいしさがわかります。

③ 太りにくくなる

満腹中枢を刺激して、満腹だと感じやすくなり、食べすぎを防ぎます。

④ 脳の働きが良くなる

かむことであごの筋肉を動かすため、脳の血流量が増えて、脳が活性化されます。

⑤ 骨などに気づくことができる

よくかんでいるうちに、食べられる部分と、骨や果物の種などの食べられない部分を分けることができ、誤飲を防ぎます。

⑥ 虫歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん出ます。だ液には虫歯を予防する効果があります。



給食の魚には骨がついています。



6月は食育月間です

食べることは生きること、生きていくためには欠かすことのできないことであり、心身ともに健康で豊かな生活を送るために、とても大切なことです。そのためには、「おいしく楽しく食べること」がポイントです。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っていると言われますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることが分かってきました。子どもの頃から、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

家庭では、こんな食育を...



食育とは(食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜を揃えると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる

“我が家の味”を子ども達へ伝えてあげてください。

食育で育てたい「食べる力」

食べ物や作る人への感謝



一緒に食べたい人がいる(社会性)



心と体の健康を維持できる



食事の重要性や楽しさを理解する



食べ物の選択や食事づくりができる



日本の食文化を理解し、伝えることができる





船橋産の旬の食材を食べて知る日

トマト

トマトは本来、高温多湿に向いていないため、旬は春から初夏にかけてです。6月14日(水)・21日(水)の給食では、船橋産のトマトを湯剥きし、角切りにして煮込み料理に使用しています。

にんじん

にんじんは給食に欠かせない食材です。千葉県のにんじんの生産量は全国でもトップクラスです。船橋市は、千葉県内で、富里市、八街市に次いで第3位で、春人参の栽培が盛んです。千葉県には江戸時代から幕府直轄の馬の放牧場が置かれていて、馬のえさとしてにんじんの栽培が行われるようになったようです。

船橋にんじんの品種の一つに「ベーターキャロット」があります。ベーターキャロットは、平成6年から試験栽培が始まり、平成11年から出荷されるようになりました。「千葉エコ農産物」の認証を受けています。ベーターキャロットは普通のにんじんと比べて、**オレンジ色が濃い、甘味が強い、にんじん臭がない**のが特徴です。ジュースやサラダなど生で食べるのに最適で、東京のホテルやレストランなどでよく使われるほど、人気のある品種です。出荷時期は4月下旬から6月上旬くらいです。6月の給食では、ゼリーやサラダに使用しています。

調理実習が始まりました



家庭科の調理実習で、5年生はお茶を淹れることと、青菜を茹でることに挑戦しました。

フローチャートと動画で手順を確認し、シミュレーションをしてから、本番に挑みました。おそろおそろやかんを持つ子、手際よく湯呑みや急須を洗う子、お茶の蒸らし時間を班員全員でカウントダウンをする等、様々な様子が見られました。ティーバッグや粉末の緑茶、電気ケトルが出回る現代、急須に淹れたお茶を飲む機会はなかなか少ないと思います。でもやはり、淹れたてのお茶はとてもおいしいですし、心が落ち着きます。忙しい毎日だと思いますが、ご家庭でもみんなでお茶を淹れて、ホッと一息ついてみてはいかがでしょうか。

6月1日には、青菜を茹でて、おひたしを作りました。教科書の例ではほうれん草を使用していますが、船橋の特産品である小松菜を使用しました。小松菜は根までよく洗い、根っこごと茹でました。茹でた根っこも食べる班、ゆで汁を試飲する班等、小松菜を存分に味わっていました。どの班も班員同士で協力し、おいしい小松菜のおひたしを作ることができました。事故や怪我無く、終わることができて一安心です。

6年生は、学年が上がって初めての調理実習。題材は「いためておかずを作ろう」です。6年1組は20日、2組は23日に調理実習を行います。各班で食材や調味料を決めました。どのような炒め物、そして調理実習になるのか楽しみです。



炒める(案) 3班		
「ピーマンと卵と玉ねぎのバター炒め」		
材料・調味料	分量(班)	切り方
小: ピーマン	四個	千切り:縦
卵	二個	
中: 玉ねぎ	80g	半月切り→薄切り
有塩バター	15g	
醤油	大さじ1	
料理酒	小さじ2	
砂糖	小さじ1	

4月12日~6月16日の給食

市場小では、1日約280人分を提供しています。残菜率とは、そのうち何%残ったかという数値です。
 *今年度の1年生給食開始は4月24日からでした。

【多く残ったメニュー】

料理名	残菜状況	日にち
のり酢和え	16.7%	5月16日
中華和え	15.4%	5月1日
小松菜と油揚げのごま和え	14.4%	5月25日
ごま酢和え	14.1%	5月30日
浅漬け	13.9%	5月2日

【残菜率が低かったメニュー】

料理名	残菜状況	日にち
海苔の佃煮	0.2%	6月14日
磯香和え	0.9%	4月18日
海苔入りかきたま汁	0.9%	4月20日
ポークカレーライス	0.9%	4月24日
ドライカレー	0.9%	5月29日

野菜を使った和え物、特に酸味のあるものが苦手なようです。
 白飯や果物は除いた数値ですが、甘夏みかんなどの果物が苦手な児童が多いです。

給食レシピ

船橋にんじんゼリー *6月14日(水)に登場しました。

《材料：4人分》

- ・アガー 5g
- ・水 120cc
- ・オレンジジュース 120cc
- ・にんじん 1/3本(60g)
- ・砂糖 大さじ3(28g)
- ・白ワイン 小さじ1(5g)
- ・プリンカップ 4個

《作り方》

- ①にんじんは柔らかく茹でてミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ②鍋に砂糖とアガーを混ぜて、水・白ワインを加えて煮溶かす。
- ③アガーが完全に溶けたら、①とオレンジジュースを加えて良く混ぜる。
- ④粗熱が取れたらプリンカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



☆白ワインを加えることによって、にんじんのにおいが気にならなくなります。甘みが強い船橋にんじんで、ぜひ作ってみてほしいです。(船橋にんじん以外のにんじんで作る場合は、砂糖の量を調整してください)