

# 食育だより

令和5年度9月号  
(令和5年9月19日発行)  
船橋市立市場小学校  
栄養教諭 福地美菜

## 9月の旬の食材

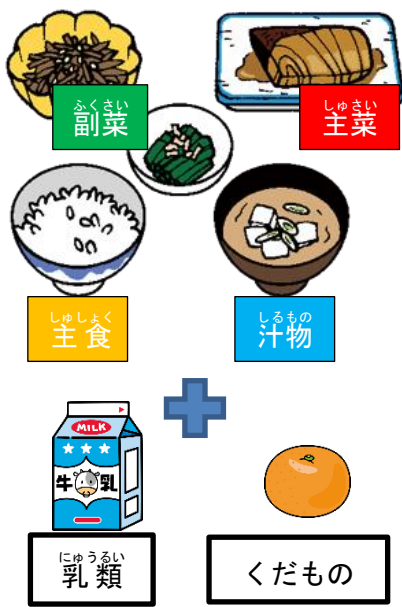
米、里芋、さつまい、南瓜、栗、きのこ類、ぶどう  
プルーン、梨、秋刀魚、飛魚、鰻、太刀魚、鱸、鰯



9月に入り、朝晩は大分過ごしやすくなってきました。しかし、日中は9月とは思えない猛暑が続いています。夏休みが明けて2週間が経過し、子どもたちの生活リズムも戻ってきたようです。また、夏休み開始前と比べて、一人一人の食べられる量が増えたと感じます。ご家庭でしっかり食べさせてくださった賜物です。今月29日に、1年生保護者対象の給食試食会を予定しています。参加予定者は14名です。試食会の様子は、10月の食育だよりでお伝えします。

## 9月の目標：食事と健康について知ろう

私たちの体は、私たち自身が食べたものでできています。食と健康は、切っても切れない関係です。食事をする目的は、「生きるため」「心を豊かにするため」、そして子どもたちにとってとても大切なのは「成長するため」です。成長とは、細胞を増殖させることですので、大人よりも、より良質な栄養をバランスよく摂る必要があります。主食・主菜・副菜・汁物が揃うと、自然と栄養バランスが整いやすくなります。



**主に力や熱になる(体を動かすエネルギーになる)**  
穀類(米、パン、めん類)、芋類、油など。【主に炭水化物、脂質】

**主に血や肉になる**  
肉、魚、卵、大豆製品など。【主にたんぱく質、無機質】

**主に体の調子を整える(体のバランスを保つ)**  
野菜、きのこ、海藻。【主にビタミン、無機質】

汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質を補うことができます。

## 簡単に栄養バランスをアップさせるには...

おにぎりだけ



実だくさんのみそ汁を追加



野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補うことができます。

パンだけ



ハム入りサラダを追加



包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマト(ビタミン・無機質)と、加熱せずに使えるハムなど(たんぱく質)を使ったサラダを追加すると、栄養のバランスが良くなります。

## 熱中症予防のためにも、しっかりと食べましょう(特に朝ごはん!!)

人は寝ている間に、汗や呼吸に含まれる水分の放出を含めて、約500ml(大人は約700ml)の水分が失われていると言われています。時間や食欲がないからといって何も食べず何も飲まずに出かけてしまうと、体の水分タンクが空のまま活動することになるので、とても危険です。そこで大切になる水分補給ですが、水分だけでは不十分です。汗と一緒に体内の塩分や鉄分も失われているので、それらと一緒に補給することが大切です。朝食を摂ると水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができます。「食べることは水分補給」という意識を持つようにしましょう。



ご飯 お茶碗1杯150g  
→水分量 約100ml



みそ汁 汁椀1杯150g  
→水分量 約150ml



牛乳 コップ1杯200ml  
→水分量 約170ml

## 3年生：西船橋葉物共販組合の皆さんから、小松菜について教わりました！

9月12日(火)5時間目、小松菜農家の石井さん・佐藤さん・薄田さん・平野徹さん・平野さん・飯塚さんの6名、船橋地方卸売市場長印船橋青果株式会社の恩田さん・鈴木さんの2名、JA ちば東葛西船地区経済センターの芳野さん、計9名をゲストティーチャーとしてお迎えし、3年生が小松菜について学びました。

はじめに、小松菜はどうやって育つのか、社会科の副読本「わたしたちの船橋」を見ながら、説明をしていただきました。(今回来てくださった小松菜農家の平野徹さんは、「わたしたちの船橋」の製作に携わっておられ、写真も掲載されています。)その後は3つのグループに分かれ、それぞれ疑問に思ったことを質問しました。ゲストティーチャーの方々は一一つつ丁寧に答えてくださいました。

最後に、全体で感想を発表する場で、ある女の子から出た「今まであまり小松菜を食べなかったけど、これからは食べたい」という言葉に、農家の方々がとても感動しておられました。

小松菜は、成長期に必要なカルシウムや鉄を多く含むだけでなく、肌の調子や老化防止に役立つビタミンA・E・Cも豊富に含まれます。また、小松菜の濃い緑色は、料理の彩りにも重要な役目を果たし、給食に欠かせない食材です。(市場小の給食では、ほぼ毎日使用しています。)

今年の猛暑は、人間だけでなく作物にとっても厳しいものです。農家の方々は休みなく、おいしい小松菜を育ててくださっています。これからも大切に、そしておいしく調理して食べていきたいですね。



グループに分かれての質疑応答だったので、どの子も必ず1つ以上は質問ができました。多くの質問、またそこからさらに話が広がり、とても有意義な1時間でした。



## 船橋産の旬の食材を食べて知る日

梨

梨は、水分とエネルギーを一度に摂れるので、暑さが残るこの季節に丁度良い果物です。体の疲れをとる「クエン酸」という栄養素も含まれているので、夏の暑さで疲れた体にもぴったりですね。千葉県産の梨の生産量は全国1位です。江戸時代から梨づくりをしています。千葉県の土地や気候が、梨の栽培に合っているのだそうです。その中でも船橋市は、梨の産地として有名で、その美味しさから「船橋のなし」として、平成26年11月に地域ブランドの認定を受けています。

9月5日の給食では、船橋産の豊水が登場しました。今年は猛暑の影響で、梨が出回る時期が例年よりも大分早かったです。八百屋さんが梨を確保するのに、とても苦労されていました。25日の給食には、規格から外れてしまった梨(見た目が悪い、サイズが不揃いなど)のピューレを使った、「船橋和梨マフィン」が登場します。

※ちなみに、この梨のピューレは、船橋市で規格外品を加工する会社で作られています。特別支援学校金堀校舎の卒業生の皆様が作ってくださっています。

スズキ(鱸)

船橋産のスズキは、全国の市場で指名買いが行われるほど人気があります。お刺身はもちろん、さまざまな調理法で食されています。特に5月～10月は、まるまると太り脂がたっぷりのっていて、特においしい時期です。給食では5日(火)に、にんにくや山椒で味付けをした「香り揚げ」が登場しました。残菜率2.4%と、とてもよく食べていました。

### 9月4日～9月15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。  
※白飯、牛乳、果物は除く。

#### 【多く残ったメニュー】

料理名	残菜状況	日にち
辛子和え	14.8%	9月15日
茎わかめの和え物	9.0%	9月12日
マスのみそマヨネーズ焼き	7.9%	9月7日
豆鮭の薬味だれかけ	7.8%	9月14日
ゆばのおひたし	7.1%	9月7日

#### 【残菜率が低かったメニュー】

料理名	残菜状況	日にち
鶏肉と大豆のトマト煮	0.5%	9月13日
さつま芋と大豆のかりんとう	1.4%	9月4日
プルコギ野菜丼	1.5%	9月4日
ナムル	1.6%	9月4日
磯香和え	1.6%	9月5日

朝晩の気温が落ち着いてきたので、食欲も回復してきたようです。マスが苦手というよりも、マヨネーズ味が得意ではない子が多くいました。初めてのメニューに警戒心や抵抗感を持つ子は、比較的低学年に多いです。経験を積んでいくことが大切なので、「今は食べられなくても、きっとそのうち!」と信じて、調理法を工夫しながら進めていこうと思います。

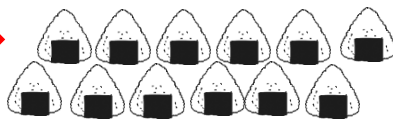
### 10月は食品ロス月間 食品ロスを減らそう!

※「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。

10月は「食品ロス削減月間」です。食べ残しや売れ残り、消費期限が近いなど、様々な理由で捨てられてしまう食品があります。日本の食品ロス量は、年間523万トンです。(※2021年推定値)毎日、大型トラック(10トン車)で約1,430台分の食品を捨てています。これは、日本人1人当たり、毎日茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、世界中の飢餓で苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2021年で年間440万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄なく食べきり、地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が必要です。

例えば、給食の時間に、あなたがたった1粒のご飯粒を残したら…

もし、船橋市内小中学校のみんなが残したら…



1年間で、おにぎり4200個分  
(おにぎり1個はご飯粒2160粒、給食の年間回数は185回として計算)

お茶碗に残されたご飯粒は、食べられる食品だけど、生ごみとして捨てられてしまう…これが食品ロス

1日で49,000粒

#### なぜ食品ロスを減らさなければならないの?

##### ◎食べ物の「命」を粗末にしないため

食べ物はもともと命を持っていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生き物たちの命に対する敬意や作ってくれた人への感謝の気持ちを表すことができます。

##### ◎地球環境を守っていくため

食べ物をつくったり運んだりするとき、私たちはたくさんのお水やエネルギーを使っています。更に食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っていくことにつながります。

給食室での調理上での取り組みとしては…①野菜・果物の皮やヘタは、必要以上に厚く剥き過ぎない。②出汁を取った後の削り節や昆布は、細かく切ってふりかけにしたり、煮物の具に使ったりする。③生鮮食品は、その日のうちに使い切る。長期保存が可能な調味料やスパイス類は、開封日と賞味期限を容器に大きく明記し、適切に在庫管理ができるようにする。