

食育だより

令和7年度5月号
(令和7年5月21日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

5月の旬の食材

そら豆、グリンピース、枝豆、小松菜、絹さや、にんじん、小松菜
アスパラガス、春大根、トマト、あさり、鰹、びわ、甘夏、河内晩柑

新緑がまぶしく、心地よい風が吹き抜ける季節になりました。進級や入学から1か月、子供たちも新しい環境に慣れてきたようです。気温の変化が大きい時期でもありますので、しっかり食べて元気に過ごしてほしいです。

5月の目標：苦手な食べ物や初めての食べ物に一口挑戦しよう

【どうして“一口挑戦すること”が大切なの？】

「これ、食べたことないからいやだな…」「見た目がちょっと苦手かも」そんなふうに思うこと、ありますよね。でも、一口だけでも挑戦することで、新しい味に出会えたり、食べられるものが増えたりするかもしれません。

【舌の細胞は10日で生まれ変わるって本当？】



舌の味覚細胞(味蕾)は、およそ10～14日で新しい細胞に置き換わると言われています。成長期の子供たちは、味覚の感じ方も変化しやすく、同じ食材でも「おいしい」と思えるタイミングが変わってきます。

前は苦手だった食べ物でも、今食べてみたら「おいしいかも!」と感じることがあるのです。これは新しい細胞が活発に働いてくれているためです。「苦手な食材でも、何度か挑戦することで食べられるようになるかもしれない」そんな気持ちで、少しずつ“一口挑戦すること”を応援していきたいと思います。ご家庭でもぜひ見守りをお願いします。

出典:国立がん研究センター がん情報サービス

「普段あまり家庭で登場しにくい」「独特の風味や食感がある」など、子供が“ちょっとがんばって一口食べてみよう”と思えるような食材・メニューです。

苦手な食べ物や初めての食べ物に挑戦するコツ

①“ひとくち”だけでOK!

いきなり全部食べようとしないで大丈夫です。“ひとくち”も難しければ、まずは箸でつまんでみる(スプーンですくってみる)、鼻に近づけてみる、香りをかいでみる、ペロツとなめてみる…と少しずつでよいので、その食材・料理に慣れていきましょう。

②味つけを工夫しよう!

苦手な食材も、好きな味つけにすると食べやすくなります。カレー味・しょうゆ味・チーズ味など、その食材との相性やバランスもいろいろ試してみるといいですね。



③食べやすい形に変えてみよう!

細かく切ってご飯に混ぜる、ハンバーグやスープに入れるなど、見た目や食感を変えるのもコツの一つです。



④家族や友達と一緒に食べよう!

「一緒に食べよう!」と言われると、ちょっと頑張ってみようかな…という気持ちになりますよね。「頑張ったね!」と声をかけてもらえると、自信にもつながります。

⑤何度かチャレンジしてみよう!

味の感じ方は、舌の細胞が新しくなることで変わることもあります。前は苦手だった食材や味が「あれ?おいしいかも!」と思う日が来るかもしれません。

保護者の方へ

子供は味以外にも、「見た目」「におい」「食感」など、様々な理由で苦手意識をもちます。「まずは一口だけでいいよ」「今日はここまで頑張ったね」と声をかけて、無理せず“できた”体験を積み重ねることが、好き嫌い克服の道になります。

1年生 そらまめのさやむき

5月19日(月)1時間目に、1年生が給食で食べるそらまめのさやむきをしました。

いつもよりよく手を洗って、マスクを着けてからスタート!ふわふわのベッドにそらまめが入っていることを確認しながら、全校分330本のそらまめを、一生懸命むいてくれた1年生。むいたそらまめは、すぐに給食室で塩ゆでにしました。学校全体でこの日はよく食べていましたが、1年生の残菜が特に少なかったです。

1年生のみなさん、ありがとうございました。



5年生バケツ稲づくり、2年生野菜を育てよう

5年生の総合的な学習の時間では、「食と農業」について学ぶ一環として、バケツを使った稲づくりに取り組んでいます。5月9日（金）に、船橋の金堀町でお米と梨を生産されている鈴木さんをお迎えし、田植えの指導をしていただきました。土づくりや苗の扱い方、水加減の工夫など、実際に農業をされている方だからこそのお話を、子供たちは真剣な表情で聞いていました。

その後、一人一つ（または二人で一つ）のバケツに土と水を入れて土づくりをした後、稲の苗を一人3本、丁寧に植えました。鈴木さんが稲の持ち方（人差し指と中指で挟んで持つ）、植え方（指の第一関節まで土の中に入れる）を実際に見せてくださり、子供たちはそれを真似して植えました。「稲って意外とやわらかいね。」「水加減が難しい…」など、初めての体験に驚きや発見がたくさんあったようです。教室では、鈴木さんへの質問タイムも行いました。「お米作りで大変なことはなんですか?」「なぜコシヒカリがよく食べられているのですか?」「粳は食べられますか?」など、お米作りへの関心が高まっている様子うかがえました。

今後は、日々の観察や水の管理を通して、稲の成長を見守っていきます。秋の収穫に向けて、子供たちと一緒に「食のありがたさ」や「命を育てることの大切さ」を学んでいきたいと思ひます。

16日（金）は農家の方をグストティーチャーにお呼びして、野菜の苗植えを行いました。今回来てくださったのは、いちご農家（前・にんじん大根農家）の齊藤さん、にんじん農家の會田さん、小松菜農家の穴倉さんです。前半は校庭の畑前で、自分のプランターにトマト・ピーマン・なすの苗を植えました。土の感触や苗のにおいを感じながら、一人ひとりが丁寧に植え付ける姿が印象的でした。

後半は学年室で農家の方と質疑応答の時間を設けました。「おいしくそだてるには、どうしたらよいですか?」「水やりは、いつやったらよいですか?」「プランターはどこにおいたらよいですか?」など、多くの質問があがり時間が足りないほどでした。

野菜の育て方だけでなく、野菜の大切さや、食べることのありがたさについても考えるきっかけとなる貴重な時間となりました。授業終了後は、農家の方々にも一緒に給食を召し上がっていただき、より楽しい給食時間となりました。

いちご農家齊藤さん
ホームページ



5年生

調理実習が始まりました

5月15日（木）家庭科の調理実習でお茶を淹れました。実習は、事前にフローチャートで手順を確認してから本番に挑みました。おそろおそろ点火する子、手際よく食器や器具を洗う子、お茶の蒸らし時間をきっちりと計る子など、様々な様子が見られました。どの班も「私は〇〇やるから、あなたはこれをやってね」と声を掛け合い、協力しながら作業を進める姿が印象的でした。お茶の葉を入れすぎて苦くて飲めない…という班もありましたが、火傷や怪我などなく、無事に実習を終えることができました。次回は「ゆでる」をテーマに実習を行います。

5年生の保護者の皆様、実習に向けてエプロンや布巾等のご準備や、宿題へのご協力などありがとうございます。



船橋産の旬の食材を食べて知る日

大根

千葉県は、大根の生産量日本一です。その中でも船橋市は大根生産量が多く、豊富や八木ヶ谷など北部で多く栽培されています。この時期に獲れる春大根は、水分量が多く、みずみずしいのが特徴です。冬大根に比べると辛味は少し強いのですが、漬物やサラダなど、生で食べる調理法がおすすめです。

トマト

太陽の光で真っ赤に熟した露地栽培のトマトは、ビタミンが多く含まれています。29日（木）は、船橋産のトマトを使ったドライカレーです。トマトを湯剥きし角切りにして、炒めて酸味を飛ばして使います。

にんじん

船橋市は、千葉県内でも有数の春夏にんじんの産地です。平成25年に、にんじんとしては全国で初めて特許庁の「地域団体商標」に「船橋にんじん」が認定され、国からもお墨付きのブランド野菜です。14日（水）はにんじんジャムサンド、15日（木）にんじんしりしり、29日（木）にはにんじんゼリーが登場します。

小松菜

小松菜の旬は本来冬ですが、ハウスや露地栽培、品種の使い分け等で安定的に出荷しています。夏は種まきから収穫まで約1か月程度しかかかりませんが、冬は反対にゆっくりと育ちます。ハウス栽培で2か月以上、露地栽培では3か月もかかります。「西船橋の小松菜」は、ブランド化されており、長さ24~27cm、1束の株数10~30本、重量350gと決められています。また、必ず根をつけたままで、紫色の決められたテープで結ばれています。

ただ、中には収穫期を逃して大きくなりすぎたため、品質は良くても出荷できない小松菜が、どうしてもでてきてしまいます。それを捨ててしまうのはもったいない、何か別の用途に利用できないかという思いから開発されたのが「小松菜パウダー」です。生鮮の小松菜を食品加工業者へ持ち込み、乾燥・製粉して作られています。緑色が鮮やかなパウダーです。5月27日（火）の「小松菜の日」には、小松菜とトマトのスパゲティと、小松菜パウダーを使った小松菜マフィンが登場します。※引用元：葉物共販組合HP



6月4日は、むし歯予防デーです♪



丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。よくかむことによって、良いことがたくさんあります。

- ①食べ物が細くなる（お腹の中で消化されやすくなります）
- ②食べ物をよく味わうことができる（よくかむと、食べ物のおいしさがわかります）
- ③太りにくくなる（脳が「満腹だ」と感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます）
- ④脳の働きが良くなる（かむことで、脳の血液のめぐりが良くなります）
- ⑤魚の小骨などに気付くことができる（食べられる部分と、種や骨など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（かむことでたくさん出るだ液には、虫歯を予防する効果があります）



食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。6月4日の給食には、めひかりや切干大根、大豆などよくかむ食材や、歯をつくるもととなるカルシウム豊富な食材を取りいれます。