

食育だより

5月の旬の食材

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

令和8年度5月号
(令和8年5月25日発行)
船橋市立市場小学校

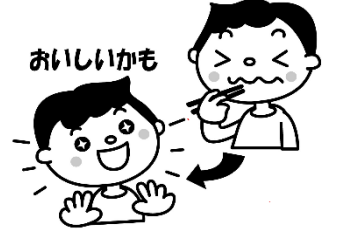
5月の目標：一口は挑戦してみよう

「これ、にがて...」と思う食べ物はありますか？でも、味覚は成長とともに変わっていきます。
今は苦手でも、例えば1か月後、半年後に食べてみたら「あれ？おいしい！」となることもあります。
まずは“一口”から挑戦してみてください。新しい味に出会い、もしかしたら好きな味が増えるかもしれません。

まずは食べてみよう

～どうして一口食べると良いの？～

- ★味覚が成長する：何回か食べるうちに、少しずつ食べやすくなることがあります。
- ★元気な体をつくる：食べ物にはどれも大切な栄養があります。
- ★食べられるものが増える：給食の時間がもっと楽しくなります♪



一口チャレンジのコツ

①“においをかいでみる”だけでもOK!

“一口”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...と少しずつよいので、その食材・料理に慣れていきましょう。

②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。



③小さくしてみよう!

細かく切ってお飯に混ぜる、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パランスもいろいろ試してみるといいですね。



1年生 そらまめのさやむき



5月19日(火)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。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360本のそらまめを、一生懸命むいてくれた1年生。全校分のそらまめだよと伝え、責任感を持って丁寧においけてくれました。おいたそらまめは、給食室で塩ゆでにして出しました。そら豆が苦手なのと言っていた1年生も、自分でむいたから一口は食べてみようという勇気が出て、完食できたという喜びの様子も見られました。1年生のみなさん、ありがとうございました。



マセドニアポテトサラダ

材料：4人分

- じゃが芋 120g (大1個) 1cm角切り
- にんじん 32g (1/5本) 1cm角切り
- きゅうり 32g (1/3本) 1cm角切り
- ハム 32g (3~4枚) 1cm角切り
- レタス 20g (1/2枚) ちぎる
- プロセスチーズ角切り 16g 1cm角切り

ドレッシング

- サラダ油 7.2g (小さじ2弱)
- 塩 1.4g (一つまみ程度)
- 白コショウ 少々
- 酢 5.6g (小さじ1)
- 砂糖 1.4g (小さじ1/2)
- 玉ねぎ 8.4g みじん切り (大きじ1程度)

作り方

- ①材料をそれぞれ切る。
- ②じゃが芋と人参は茹でてやわらかくする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜる。
- ④全ての食材とドレッシングを混ぜ合わせて味をととのえる。

角切りにした材料にドレッシングを和えるサラダです。
給食ではキュウリの代わりに枝豆を入れるときもあります。