

食育だより

令和7年度4月号
(令和7年4月18日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

4月の旬の食材

春キャベツ、^{たけのこ} 筍、^{きぬ} ふき、^{しん} 絹さや、^{いも} 新じゃが芋、^{しんたま} 新玉ねぎ
^{さわら} 鱈、メバル、^{きよみ} きびなご、^{ひゅうがなつ} 清見オレンジ、^{かわちばんかん} 日向夏、^{あまなつ} 河内晩柑、甘夏



ご入学、ご進級おめでとうございます。新入生54名を迎え新年度が始まりました。子供たちの元気な様子に、学校は活気に満ちています。そんな子供たち一人一人の心と体の成長を支えるために、本年度も給食室一同「安全安心でおいしく楽しい給食」を目指します。ご理解とご協力をお願いします。



4月の目標：給食の準備や片づけをスムーズにしよう～食べる時間を確保するためにも「静かに準備」がポイント～



せっけんを使い、手を洗います。



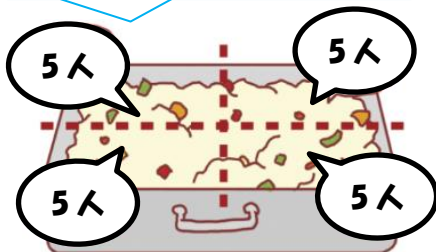
当番以外の人は、机の上を片付けたり、静かに列に並んだりして、みんなで協力します。



身支度をととのえます。長い髪はゴムなどで束ねて、ぼうしの中に入れてください。
* 2つ結びだと、髪の毛が前に垂れてしまうので、1つ結びがおすすめです。



ごはんは、20人のクラスなら、4等分して、5人分ずつよそります。

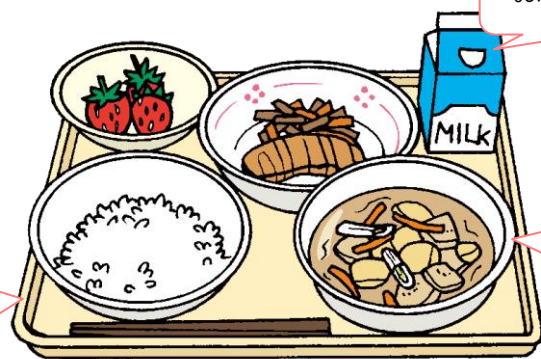


汁物は、底からかき混ぜながら、具を均等に。

ひとり分の分量を考えながら盛り付けます。



ごはんは、手前の左側。



おかずは、奥に。

みそ汁・スープなどは手前の右側。

※左ききの方は、左右を逆にします。

「いただきます」

- ・ごはんとおかずを交互に食べられたら、かっこいい大人の仲間入り！交互に食べて、味の調和を楽しんでください。
- ・苦手なもののこそ、よくかんで食べてみてください。勇気を出して、一口30回かみます。もう一口食べたい！と思ってもらえるよう、がんばって作ります。
- ・今日の後片付けが、明日の給食のスタートです。食器もトレイも大事にしてください。

市場小の給食は・・・

- ◇調理員5名が、約330食の給食を、校内の給食室で衛生的な調理を心がけ、食べる児童の立場にたって、愛情を込めた料理を作ります。
- ◇献立は、文部科学省の基準に基づいて作成し、嗜好に偏ることなく、学年に応じた量で考えます。
- ◇手作りを基本に、子供たちの実態や学校行事に合わせて献立を考えます。
- ◇内容は、ご飯を主食にした献立が中心です。可能な限り、多くの食材料を使い、旬を感じられるような、バラエティに富んだ献立を作成します。伝統料理や行事食、郷土料理の他、世界の料理も取り入れます。リクエスト献立や、児童が授業で考えた献立など、楽しい給食になるような工夫をしています。
- ◇食材料は安全な食品を使用し、可能な限り添加物のないものを使います。
- ◇食品は、学校の調理室で加熱又は消毒したものを提供します。
- ＊パン、牛乳、ジャム、果物の缶詰、一部の調味料はそのまま出すこともあります。
- ◇食材料は地場産物を優先して使います。また、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、船橋市の旬の食材を紹介します。
- ◇給食の盛り付けのお手本となる1食分の写真と一口メモや調理動画、クイズ等を、各教室の電子黒板に写しています。
- ◇温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく提供できるよう心がけます。
- ◇給食費は、食材料のみ、負担していただきます。人件費、光熱費、消耗品費、その他経費につきましては、公費負担となります。



①健康な体づくり



②望ましい食生活の
お手本に



③助け合い、協力して
楽しく食べる



④自然の恵みに感謝する



⑤働く人たちに
感謝して食べる



⑥地域の食を知り、
未来に伝える



⑦食を通して
社会のしくみを知る



おうちの方へ

① 「今日の給食どうだった？」

給食をその日の夕食の話題にしてください。おかわりしたよ、いまいちだった…など、色々な感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ！」と夕食の会話がはずむようがんばります！給食のレシピを食育だよりに掲載することもあります。参考にできればうれしいです。

② 白衣の洗濯・アイロン

給食当番の児童は、金曜日に白衣を持ち帰ります。洗濯・補修・アイロン等のご協力をお願いします。※衛生管理のため、アイロンがけをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。

③ 長期欠席の場合（連続3日以上）

連絡をいただいた翌日から、4日目（土・日・祝日を除く）以降が還付（返金）の対象です。早めにご連絡ください。

学校給食の 栄養

（船橋市）

成長の盛んな時期ですので、バランスのとれた食生活が特に必要になります。

学校給食では、子供たちが1日に必要な栄養量の1/3を摂るようになっています。家庭で摂りにくいカルシウムやビタミン類は必要量の1/2が摂れるようになっています。

【4年生1人当たりの栄養価】（※船橋市基準）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩
月平均 620kcal 以上	13～ 20% (I初対-比)	20～ 30% (I初対-比)	333 mg 以上 (月平均 350 mg以上)	月平均 50 mg 以上	月平均 2.9 mg 以上	月平均 200μgRAE 以上	月平均 0.4 mg 以上	月平均 0.4 mg 以上	20 mg 以上 (月平均 25 mg以上)	月平均 4.5g 以上	月平均 2.0g 以下

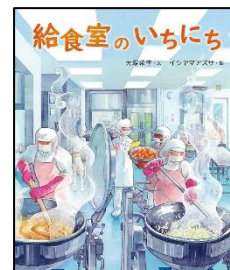
おはなし給食

食べ物が登場する絵本、食に関する本などをご紹介します。
図書司書の数内先生と相談しながら進めていきます。

『給食室のいちにち』 作：大塚菜生(文)、イシヤマアズサ(絵)

給食室の現場をリアルに再現しています。私たち栄養士にとっては当たり前の日常ですが、確かに、子供たちにとっては知らない世界。かわいらしい絵で、安全安心な給食を届けるための衛生管理のポイントや、出来上がるまでの流れもしっかりと細部まで描かれています。

子供たちが笑顔でカレーを食べている絵が印象的です（市場小の子供たちみたい）。原作に倣って、カレーライス、サラダ、ゼリーの3つ全てを絵本の仕上がりに近づけたいと思っています。4月23日の給食に登場します。お楽しみに。



4月23日は「子ども読書の日」 子ども達にもっと本を、子ども達にもっと本を読む場所を、との願いから誕生した取り組みです。子どもにとってだけでなく、大人も子どもの読書の大切さを考えることが必要です。毎年4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。この機会に、お子さんと一緒に、新たなお気に入りの本を探してみたいと思います。引用：公益社団法人 読書推進運動協議会

栄養教諭の福地です。

市場小の子供たちへお願いしたいことを、2つ挙げたいと思います。



1 自分の食べ方を知ってほしいです。

毎日の給食を繰り返し食べていく中で、たくさんの味を知り、食べる体験を通して、自分は「何を」「どのくらい」「どのように」食べたらいいかを身につけてほしいです。

2 たくさんの命を食べているということや、多くの人が関わっているということを知ってほしいです。

食べ物は動植物であり、尊い命があります。その命をいただいているおかげで生きていくことができる、ということを知ってほしいです。また、食事ができるまでには、目に見えない多くの人が関わっているということを知り、日々感謝の気持ちを持って食べてもらえたら嬉しいです。

給食調理は、船橋市がキョウワプロテック（株）に委託しています。スタッフ一同、子供たちに笑顔で「おいしかったよ！」と言ってもらえるように、朝早くから、安全安心で温かくておいしく楽しい給食を目指して、頑張っています。

食べ物の好ききらいは人それぞれです。気長に根気強く、子供たちと真摯に向き合っていきたいと考えています。作り手と食べての“心”がつながる給食時間を作っていけたらと思います。保護者や地域の方々のご理解とご協力をよろしくお願いします。