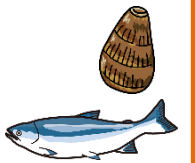


食育だより

令和7年度10月号
(令和7年10月20日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

10月の旬の食材

米、落花生、さつま芋、里芋、かぶ、栗、きのこ類
柿、みかん、りんご、鮭、秋刀魚、ホンビノス貝



10月に入り、秋の味覚が食卓に並ぶようになりました。外を歩いていると、金木犀の香りがふわっと香ります。木の葉が色づき始め、空気もひんやりとしています。「食欲の秋」とも言われるこの時期は、さまざまな食材に出会える絶好のチャンスです。

いよいよ運動会練習も始まりました。バランスを意識してしっかり食べ、睡眠を十分とり、体調を崩さないよう気をつけましょう。

10月の目標：新しい食材に挑戦しよう



はじめての食材に挑戦する意味

家庭ではあまり登場しなかった食材や、初めて食べる料理は、においや味に戸惑うこともあります。しかし、これまで食べたことのなかった食材にも、体に必要な栄養素が含まれています。まずは一口食べてみることで、新しい味に出会い、好きな食べ物が増えるきっかけになります。

給食での取り組み

給食では、旬の食材や、地域でとれた食材を積極的に活用しています。また献立のバリエーションを増やすため、1か月に1～3品は新しいメニューを取り入れています。10月は、れんこん、里芋、紫キャベツ、栗、きのこ類など、秋に旬を迎える食材を使用しました。ボラ・黒鯛・鱸などはスーパーではあまり見かけないものの、船橋漁港で多く水揚げされている魚です。また、普段の給食では登場回数少ないマヨネーズや仙台みそ、赤しそふりかけを使った新しい料理にも挑戦しています。

児童にとって初めての食材でも、食べやすくなるように調理法や味付けを工夫しました。

児童の皆さんへ

「見たことがない」「食べたことがない」からと言って、すぐに苦手で決めつけずに、まずは一口食べてみましょう。そこから好きな味や食感を見つけられることがあります。

保護者の方へ

ご家庭でも、これまでお子さんが食べたことのない食材や料理を少量から試す機会を設けてくださると、味覚の幅が広がります。苦手と感じていた食材でも、切り方や調理法、味付けを変えると食べやすくなる場合があります。

10月給食のチャレンジ食材&メニュー

1日(水)ボラの辛子しょうゆかけ&出汁がらふりかけ

＊ボラは、世界の温かい海の浅瀬に生息する魚です。江戸時代には高級魚として扱われていました。皮が硬めなので、揚げて調理しました。ふりかけは、出汁をとった後の昆布と削り節を細かく刻んで、調味しました。

6日(月)きのこご飯&里芋コロッケ

＊椎茸、舞茸、しめじを使用しました。きのこ類は、独特の食感や、香り、味のため、苦手な子が多い食材です。コロッケは、蒸してつぶした里芋に、ツナやひじきを混ぜて味付けして食べやすくしました。

9日(木)ししゃものおせんべい焼き&磯マヨ和え

＊ししゃもに卵不使用マヨネーズを塗って、周りに砕いた揚げせんべいをまぶした後オープンで焼きました。マヨネーズは熱を加えると、コクが増しておいしくなります。磯マヨ和えは、茹でた野菜に刻み海苔とマヨネーズ、少量のしょうゆで味付けしました。(もちろん普通のマヨネーズでもOKです。)

17日(金)にぎすの薬味だれがけ

＊にぎすは日本海でよく獲れる魚です。そのため、千葉県ではあまり馴染みのない魚ですが、給食では頭をとった状態で調理するので、他の小魚と同じように抵抗なく食べられます。

20日(月)ひじきと野菜の梅しそマヨネーズ

＊その名の通り、ひじきと野菜をマヨネーズと赤しそふりかけで和えたもの。ひじきは和える前に、れんこんと一緒にサツと煮て味付けをしました。

21日(火)油麴井&ずんだ白玉

＊油麴とは、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材。もともとは地元旅館のおかみが、お肉が苦手な人のために考案したメニューだそう。かつ井のかつの代わりに油麴を使用するもので、油麴の旨味が十分生かされています。ずんだは、枝豆またはそら豆をすりつぶして作るペーストのこと。

30日(木)紫キャベツのコールスローサラダ

＊紫キャベツの旬は5月と10～12月です。紫キャベツは酸性のものに触れるときれいな赤紫色になるので、その原理を応用してサラダにします。見た目もきれいなサラダなので、子供たちにはぜひ食べてみてほしいと思います。

10月は食品ロス削減月間&世界食料デー月間



10月は「食べ物の大切さ」を見直す1か月です。日本では10月を「食品ロス削減月間」と定めており、食品を無駄にしない工夫や、意識を高める取り組みが進められています。また、毎年10月16日は「世界食料デー」として、世界の食料問題や食べ物の大切さ、世界中の人たちが食べられるようにするにはどうしたらよいかを考える日です。

世界では今も約8億人が十分に食べられていない一方で、世界では年間約10億5,000万トンの食品が捨てられており、これは一人あたり年間132kgにあたります。スーパーやコンビニでの売れ残り、飲食店や家庭での料理の食べ残し、買ったのに使わずに捨ててしまうなどが原因です。世界の食料を平等に分け合えば、全ての人がお腹いっぱい食べられるはずなのに、日本を含む一部の国では大量の食べ物を捨て、途上国では飢餓が進んでいます。「食べられること」が当たり前ではありません。食べ物を大切にすることが、未来の地球を守る一歩になります。

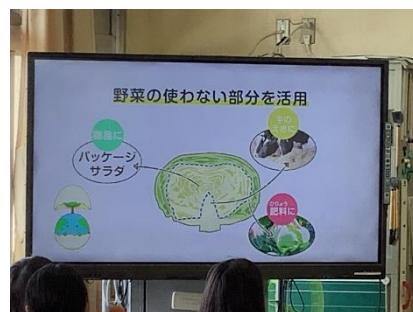
子供たちに「食べ物を無駄にしないこと」の大切さを伝えるためにも、給食や家庭での実践の積み重ねが必要です。

9月22日(月) 5年生 キューピーSDGs教室

キューピー株式会社の方を講師にお招きし、出前授業を実施しました。SDGs（持続可能な開発目標）について、私たちの暮らしや環境と結びつけて考えました。「ごみを減らすにはどうしたらよいか?」「食品ロスを減らすためにはどうしたらよいか?」を自分事としてとらえ、“自分たちにできること”を考える良い機会となりました。子供たちからは、「無駄なものを買わない」「繰り返し使えるものを買う」「手前の商品からとって買う」「水筒を持ち歩く」「ふだんから5Rを意識する」「好き嫌いを減らす」「捨ててしまっている部分を活用して調理する」など、さまざまな意見が出て、班ごとに活発な話し合いをしていました。

マヨネーズを日本で初めて発売したキューピー株式会社では、卵の黄身をマヨネーズに使用するだけでなく、白身は菓子製品やかまぼこに、殻はカルシウム強化食品や肥料に、そして卵殻膜は化粧品にと、卵を無駄なく活用していることも分かりました。また、容器についても改良を重ね、プラスチックの削減に取り組んでいるそうです。

「ほかの人がやっているから大丈夫」「企業が取り組んでくれていればよい」ではなく、私たち一人ひとりが、この一つしかない地球でみんなが暮らし続けていくためにどうしたらよいかを考え、行動していくことが大切です。



10月9日(木) 5・6年生 キューピーマヨネーズ教室

講師の方3名をお招きして実施しました。3大栄養素それぞれの働きを学んだ後、マヨネーズの原料や製造工程、乳化の仕組みなどについて、映像や調理実験を交えて楽しく学びました。

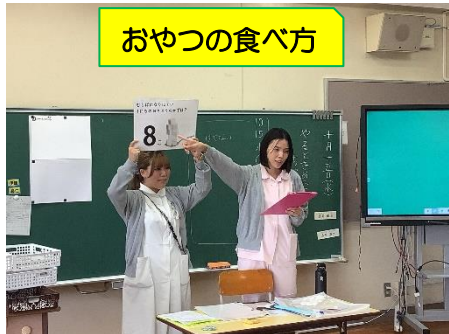
実際に卵、油、酢、塩を攪拌して作るマヨネーズ作りも体験！各班で作業を分担しながら、手作りマヨネーズを作っていました。作り終わると、市販のマヨネーズとの食べ比べ。「自分たちで作った方がおいしい」「やっぱりお店で売っている方が、ちゃんとマヨネーズだなあ」「とろみをつけるのが難しかった」と意見を出し合いながら、味わいました。食材の変化や調理の工夫に驚き、料理の面白さや食の奥深さを感じたようです。授業後は講師の先生と一緒に給食を食べました。この日は、普段あまり登場しないマヨネーズを使ったメニューを2品出しました。調理方法による香りや味の違いに気づいてくれた子もいました。どちらのクラスでも楽しい給食時間を過ごしたようです。

今回の授業を通して、子供たちは「食を大切にすること」や「感謝して食べることの」大切さを実感しました。今後の家庭や学校での食生活に、今回の学びが生かされていくことを期待しています。



🦷 10月15日(水) 1・3年生 歯科出前授業 🦷

東船橋にある医療法人社団統鶴会スマイルデンタルクリニック矯正・小児歯科の歯科衛生士さん8名をお招きして、歯の出前授業を行いました。おやつを選び方や食べ方、歯の磨き方、日常生活で気を付けたいことなどを教わりました。歯科衛生士さんと一緒に給食も食べて、子供たちは楽しく歯のことについて学びました。



歯科衛生士の先生より①

「口を開けっ放しの子が多いです。原因は鼻の詰まりや姿勢、筋力不足など、その子によって様々です。口が開けっ放しになってしまう原因を探るのが第一ですね。」



歯科衛生士の先生より②

- ・授業は緊張しましたが、どの子も積極的に参加してくれていました。
- ・噛み応えがある切干大根ですが、ハンバーグに入れることで子供たちも食べやすくなっていました。
- ・茎わかめ、私は大好きですが子供たちはあまり食べられないのでしょうか…。
- ・給食時間中に、今日実施した授業内容が流れていて、子供たちも興味深く見ていました。
- ・普段、子供たちの口腔内は見えていますが、食べている様子を見ることはできないので、とても貴重な時間でした！