

食育だより

令和7年度 12月号
(令和7年 12月 19日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

12月の旬の食材

白菜、葱、春菊、大根、水菜、ブロッコリー



ほうれん草、かぶ、れんこん、たら、ホンビノス貝、伊勢海老

牡蠣、金目鯛、平目、鰯、みかん、金柑

今年も残りあとわずかとなりました。空気が乾燥し、寒さもいちだんと厳しくなります。冬はインフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

12月の目標：寒さに負けない体づくりをしよう～冬休み中も元気に過ごすために～

12月は「師走」とも言われ、年末で慌ただしくなります。クリスマスや大晦日、お正月など、楽しい行事がたくさんあり、生活リズムや食生活が乱れがちになります。また、好き嫌いをしていると、栄養のバランスが崩れて抵抗力が下がり、風邪などの病気にかかりやすくなります。冬休みを楽しく元気に過ごすためにも、次のことに気をつけ、新しい年を迎えましょう。

1. まずはしっかり手を洗おう



寒いから…と言って、手洗いが適当になってしまっていませんか？
ここで改めて正しい手の洗い方を復習しましょう。特に外出後や食事前は
しっかりと。ハンカチやタオルは毎日清潔なものを準備してくださいね、
うがいも忘れずに！

2. 栄養のバランスを考えた食事が大切です

からだを強くするたんぱく質



からだを温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。

からだを温める炭水化物



寒いときは、体温を維持するためにエネルギーを消費します。しっかり補給しましょう。

抵抗力をつけるビタミンA・C



皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。

3. 休み中でも、朝ごはんはしっかり食べよう

一日三食の食事は、休みの間でもしっかりと食べましょう。特に朝ごはんは、早起きしてきちんと食べると、その日を元気にスタートさせることができます。冬に旬を迎える野菜は、ビタミンをたっぷり含むものが多いので、毎食きちんと食べることが大切です。

4. 油脂のとりすぎに注意！

年始は楽しい行事が続き、お肉料理や揚げ物など、油を多く含む料理が続きがちです。お肉料理や揚げ物などの料理を一品食べたら、野菜料理を二品食べるというふうに、工夫して食べると良いですね。油脂の多い料理を食べ過ぎてしまった時は、胃の機能を回復させる食材（山芋、大根おろし、かぶ、れんこん、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、りんご、柑橘類、シソ、梅干しなど）を摂ると良いですよ。

5. カルシウムを含む食品を食べよう

給食がない日は、牛乳を飲まない人が多くなるため、カルシウムの摂取量が大幅に減少します。成長期は、生涯健康で暮らすために骨量を貯める大切な時期です。家でも、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品をおやつで食べたりカルシウムを含む食品を料理に使ったりして、カルシウムをしっかり補給しましょう。

牛乳コップ1杯(180g)
カルシウム 198 mg



しらす干し
大さじ2(10g)
カルシウム 52 mg



小松菜 1/4 束(80g)
カルシウム 136 mg



納豆 1 パック(50g)
カルシウム 45 mg

年齢・性別	推定平均必要量 (mg)	推奨量 (mg)
6~7	男性	500
	女性	450
8~9	男性	550
	女性	600
10~11	男性	600
	女性	600

☆おうちの人と読もう☆

推定平均必要量とは…

「日本人の50%が、その量を摂取していれば、不足することはない」とされている量。

推奨量とは…

「日本人の97~98%が、その量を摂取していれば、不足することはない」とされている量。

*推定平均必要量では、生活習慣や体质などによって、不足してしまう人が50%いる、ということです。給食は、1食350 mg (4年生1人当たり、飲用牛乳含む) 摂取できるよう、献立を作成しています。

5年生：ご飯を炊いて、食の基本を体験

12月4日（木）、5年生は家庭科の授業で炊飯実習を行いました。4人1班で3合のお米を計量し、ガラス鍋を使って直火で炊く方法に挑戦。炊く前の水加減や火加減、沸騰してからの変化、蒸らし時間など、一連の過程を目と耳で観察しながら学習しました。焦げてしまった班もありましたが、どの班も概ねおいしいご飯を炊くことができました。また、後片付けまで協力して丁寧に取り組むことができ、食に対する責任感も育されました。

18日（木）には、出汁の学習をした後、オリジナルみそ汁の計画書を作成しました。各自でオリジナルみそ汁のテーマを決め、そのテーマに沿って出汁やみそ、実の種類を考えました。栄養バランスについても、五大栄養素または3つの食品グループに分類しました。調理は冬休みの宿題です。

5年生が考えたみそ汁の中から、テーマ性があり栄養バランスや食材が考えられているものを2~3月の給食で登場させたいと考えています。



6年生：献立を考える・つくる・ふり返る

6年生は「献立を考える力」を育てる授業に取り組みました。まずは個人で、給食の献立を考案。5年生時に学んだことや日ごろの食事経験を活かして、栄養バランス、季節感、見た目の色合いなどを意識しながら、主食・主菜・副菜・汁物まで自分のアイデアで組み立てました。

次に、班ごとで調理実習用の献立づくりに挑戦。生肉・生魚は使用しない、主菜と副菜または汁物の2品を作る、調理時間と道具を考慮するなどの条件のもと、班でテーマを決めて話し合いながら献立を作成し、実習ではどの班も手際よく協力して調理を進めていました。実習後の振り返りは、①できたこと②難しかったこと③学んだこと④次に生かしたいこと、の4つの観点で行いました。以下は子供たちから出たものです。(原文通りです)

- ◇ ブロッコリーを切るときに、切り方が難しかった（茎をどのように切るか）
- ◇ お母さんが毎日1人で自分の食べる料理を作ってくれているときの大変さがわかった。今度は夕食とかを作ってみる。
- ◇ 今回は、彩りがなくて、白っぽかったから、今度はもっと、にんじんとかブロッコリーとか、彩りを考えようと思った。
- ◇ 「これやって！」と指示を何回もしてしまって、その子だけ負担になっていたかもしれないから、次は協力しながら、みんなのやることが平等になるようにしたいです。
- ◇ 料理の味を濃すぎたりせず美味しく作るコツは、こまめに味見をしてどのような味になっているかを確認することだということを学べた。
- ◇ いつも給食で出ている料理は衛生面や栄養がバランスよくできていることがわかった。
- ◇ 材料や調理器具などを分担して準備できたり、1人が困っていたら助け合うことができた。



1~3月の給食に、6年生が考えた献立が登場します。調理作業や衛生管理の点を考慮し、多少の内容変更はありますが、できる限り6年生の原案を活かしました。お楽しみに♪

給食レシピ

ポテトのコンビーフ炒め

*12月17日(水)に登場しました。

《材料：4人分》

・じゃが芋	300g (2個)
・玉ねぎ	120g (1/2個)
・にんじん	50g (1/3本)
・コンビーフ	80g (1缶)
・サラダ油	4g (小さじ1)
・塩	2g (小さじ1/3)
・コショウ	少々
・パセリ	適宜
・ガーリックパウダー	少々
・カレー粉	少々

*じゃが芋は2cm厚さの銀杏切りにして、硬めに蒸す。

*玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、パセリはみじん切りにしておく。

①フライパンに油を熱し、玉ねぎ・にんじんをしんなりするまで炒める。

②コンビーフを加えて炒め、塩・コショウ・ガーリックパウダー・カレー粉で調味する。

③蒸したじゃが芋を加えて手早く炒め、味を調える。パセリを散らしてできあがり。

☆コンビーフは、すでに加熱調理されていてそのまま食べることもでき、常備しておくと何かと便利な食材です。常温保存可能なので、防災グッズなどにも○。



船橋産の旬の食材を食べて知る日

小松菜

給食で、ほぼ毎日登場する野菜です。通年栽培されていますが、本来の旬は冬。葉の緑色が濃く、葉肉が厚いもの、ハリがあり、みずみずしいものを選びましょう。野菜の中でもトップクラスの栄養素をもつ小松菜は、特にカルシウムや鉄、ビタミン類などが豊富に含まれています。アクが少ないので、そのまま茹でたり炒めたりできるのも、魅力の一つです。

ねぎ

ねぎも、通年栽培されていますが、本来の旬は11月から2月にかけてです。ねぎのツンとくる成分は、“硫化アリル”というもので、ビタミンB1の吸収を促進してくれます。疲労回復や、血行を良くしてくれる働きがあります。

白い部分がよく締まって、つやとハリがあるもの、堅くも柔らかくもないものがいいそうです。柔らかいものは、中が空洞になっているので、注意してください。