

毎月19日は食育の日

食育だより

令和7年度2月号
(令和8年2月19日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

2月の旬の食材

ほうれん草、ねぎ、小松菜、菜の花、れんこん、にら
鰯、鱈、メヒカリ、デコポン、はるみ、ポンカン、いちご



2月是一年の中で最も寒い時期ですが、暦の上ではもう春。少しずつ春の気配を感じられるようになります。しかし、日によって寒暖差があり空気も乾燥しているため、体調を崩しやすくなります。十分な栄養と休養をとってくださいね。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

2月の目標：食べ物の命を大切にしよう



食べ物にはすべて“命”があります

私たちが毎日食べている食べ物は、野菜・果物・穀物・魚・肉など、全てが生き物の命や自然の恵みから生まれています。給食で使われる食材は、生産者の方が育て、運び、調理員さんが丁寧に調理して、ようやく子供たちの元へ届きます。「いただきます」・「ごちそうさま」は、命と関わる人への感謝を表す言葉です。



食事のはじまりのあいさつ「いただきます」は本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。四方を海に囲まれ、山々の緑豊かな地域性もあり、昔から自然に寄り添い、深く関わってきた日本人ならではの心の込め方ですね。

食事のおわりのあいさつ「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。習慣として言うだけでなく、「命をありがとう」の気持ちを込めて口にできると、素敵ですね。



食べ物の命を大切にするためにできること

- ★残さず食べる
自分に必要な量を知り、苦手なものも一口から挑戦することで、食べ残しを減らせます。
- ★食材をよく見る、味わう
「どんな色かな」「どんな香りかな」と観察すると、食べ物への興味が高まり、食べる意欲につながります。
- ★食べ物の来た道を知る
食材の産地や旬を知することで、食べ物がどのように育ち、どれだけの人が関わっているかを理解できます。



給食で学んだ命のつながり～行事食に込められた願い～

2月の行事食は、自然や命への感謝と深く結びついています。「食べ物を大切にすること」を育てる文化として受け継がれてきました。

節分(せつぶん)

豆まきに使う大豆には、「健康で過ごせるように」という願いが込められています。豆は、畑で育った植物の命そのものです。

初午(はつうま)

五穀豊穰を願う行事で、いなり寿司を食べる地域があります。稲荷神の遣いとされる狐が油揚げを好むという信仰が古くからあり、これに基づいて油揚げやいなり寿司を神様に供える文化から生まれました。今年の初午は2月1日でしたので、2日(月)の給食でいなり寿司を提供しました。

立春(りっしゅん)

季節の始まりを表す日で、自然の巡りに感謝する節目です。旬の食材を食べることは、自然の恵みを受け取ることに繋がります。

食べ物は、私たちの体をつくり、元気に過ごす力を与えてくれます。その一つ一つに命があり、多くの人の手がかかわっています。「食べ物の命を大切にすること」は、自分の体大切にすることにも繋がります。

6年生が配膳台カバーを作ってくれました！

卒業を前に、6年生が奉仕活動の一つとして、各クラスで使用している給食配膳台の布カバーを新しく作り直しました。これまでのカバーは、長年の使用により傷みが見られ、学級ごとに布の色や柄も異なっていました。そこで、家庭科の学習で身につけた裁縫の技術を生かし、布の裁断からミシン縫い、仕上げまでを分担しながら作業を進めました。フェルトでクラス名と、市場小のキャラクター・けやっきーも縫い付けてあります。

配膳台は、毎日の給食準備で食器や食缶を並べる大切な場所です。カバーを作り直したことで、見た目にも統一感が生まれ、衛生面にも配慮した環境が整いました。6年生の取り組みは、食べ物そのものだけでなく、給食を支える道具や環境を整えることも食育の一つであるという視点を示してくれました。新しいカバーは、令和8年度から大切に活用していきます。6年生の皆さん、本当にありがとうございました。

新しいカバーは、薄めのエメラルドグリーンで作られています。明るく清潔感のある色合いで、配膳台の周りがすっきりと整い、落ち着いて給食準備ができると思います。



かわいらしいけやっきーも、6年生の手作り。学級ごとに表情が微妙にちがうのも、手作りならではの、どんな顔のけやっきーがいるかは楽しみ。

給食委員会 食べ物クイズラリーを実施しました！

給食委員会では、6年生児童のアイデアを元に、校内で食べ物クイズラリーを実施しました。児童が撮影した動画を給食時間内に視聴した後、校内に掲示された全10問の食べ物に関するクイズに挑戦する内容です。クイズは、苦手な人が多い野菜の特徴、栄養、給食に関する知識などをテーマに作成され、楽しみながら学べる形式となりました。

参加した児童は、掲示を見て友達同士で相談しながら解き進める姿が見られました。専用ポスト(→)に投函された解答用紙は、給食委員会児童で丸付けをしました。回答者には、正答数に応じて野菜や果物のシールを1~3枚配付しました。

今回の取り組みは、給食時間以外での食べ物への関心を高めることを目的として行われました。6年生が中心となって企画した活動は、「知ること」と「食べること」をつなげる学びの場となりました。



6年生卒業祝いリクエスト給食



～思い出に残った給食メニューを聞きました～

あと1か月で6年生が卒業です。卒業前に、6年生を対象に市場小学校の給食で「最後にもう一度食べたいメニュー」についてアンケートを実施しました。その結果、ポークカレーライスと揚げパンがそれぞれ5票を集め、同率で1位となりました。どちらも長く親しまれてきた学校給食の定番メニューで、子供たちの思い出が詰まった一品です。それぞれ3月の給食で登場します。

そのほかにも、おはぎ、青のり大豆、豚キムチ丼、ガパオライス、サイダー入りフルーツポンチ、パイナップルケーキ、具沢山パンプキンシチュー、揚げぎょうざ、米粉と豆乳のブラウニーなど、多様な料理名が挙がりました(各1~2票)。和食・洋食・多国籍料理・デザートまで幅広く選ばれており、6年間の給食経験の中で、様々な味に出会ってきたことがうかがえます。

今回のアンケートでは、子供たちが自分の食経験を振り返る機会となりました。これからも給食を通して、新しい味や食文化に出会いながら、食べることの楽しさを広げていってほしいと願っています。



船橋産の旬の食材を食べて知る日

ほうれん草

船橋産の野菜と言えば、「小松菜」と思われがちですが、ほうれん草の生産も盛んです。千葉県は全国第3位(令和元年統計)のほうれん草産地、特に船橋産のほうれん草が多く出回ります。船橋のほうれん草は、ハウス栽培が2割ほどで、あとは露地とトンネル栽培(防寒用シートを畝にトンネル状にかけて冷気を遮る栽培法)です。露地ものはごつごつした見た目ですが、味が濃くて格段に美味しいです。最近のほうれん草はえぐみが少ないので、下茹でしなくても食べられます。根元の赤い部分も、ぜひ食べてほしいです。甘くて栄養満点です。

海苔

船橋産の海苔は、口に入れた瞬間にさっと溶け、フワッと広がる芳醇な磯の香りと色つやが特徴です。船橋市漁業組合のブランド「船橋三番瀬海苔」は、2007年に地域食品ブランドの基準である「本場の本物」に認定されています。まさに「船橋の海苔」の品質は折り紙つきです。「都心から近い船橋で海苔漁？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は船橋は昔から漁師町として栄えた町。中でも、海苔漁は50年前には1,000人も漁師さん達で賑わいを見せていました。今ではわずか3軒6名となりましたが、いまもなお、伝統的な漁法で海苔を守り続けています。

給食では、「坂才丸」さんの海苔を使用しています。刻み海苔をたっぷり使った「磯香和え」や「海苔酢和え」は、子供たちも大好きなメニューです。