

食育だより

令和7年度3月号
(令和8年3月17日発行)
船橋市立市場小学校
栄養教諭 福地美菜

3月の旬の食材

ねぎ、春キャベツ、小松菜、菜の花、ほうれん草、みつ葉、新じゃが芋
新玉ねぎ、鱈、メバル、きびなご、鯛、清見オレンジ、デコポン、いちご



1年間、ありがとうございました。

どのクラスも給食と向き合い、よく食べていました。きっと、この1年で体はもちろんのこと、心も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も本校学校給食活動に多大なるご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

3月の目標：1年間の食生活を振り返ろう



3月は1年の締めくくりの月です。この1年間のまとめとして、自分自身の給食時間を振り返ってみましょう。

<p>きれいに手を洗う 手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。</p> 	<p>給食当番の身支度 みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清潔な白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をすることが大切です。</p> 	<p>素早い給食準備 クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べるができます。</p> 	<p>食器の位置や持ち方 ご飯は左、汁物は右と、見本に合わせて食器を置きます。おわんは手に持って食べると食べやすく、正しい食べ方を身につけることができます。</p> 	<p>箸の持ち方 下の絵のように正しく箸を持てるようになると、食べ物がかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。</p> 	<p>食事のあいさつ 食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。</p> 
<p>姿勢正しく 良い姿勢で食べると、胃が押しやられず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり迷惑をかけるないようにするために静かに食べます。</p> 	<p>よく噛む よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康に良い効果が沢山あります。</p> 	<p>興味を持つ 給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなり、人生が豊かになります。</p> 	<p>好き嫌いをなく食べる 給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひと口でも食べてみましょう。</p> 	<p>なるべく残さず食べる 給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。</p> 	<p>後片付け 決まった場所に食器を重ねる、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食を終わり、調理員さんも喜びます。</p> 

市場小 1年間の給食

学校給食では、様々な旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れています。皆さんは、どの料理が好きでしたか？

はる春

- ・桃の節句【ちらし寿司、メバルの五色揚げ、ひなあられ】
- ・6年生卒業祝いリクエスト給食【きなこ揚げパン、ポークカレーライス】
- ・卒業祝い【お祝い桜ご飯】
- ・進級祝い【春色もち米焼売】
- ・お花見【花見寿司】
- ・1年生入学おめでとう【お赤飯、鶏のから揚げ】
- ・子ども読書の日【ポークカレーライス】
- ・八十八夜【竹輪の新茶揚げ】
- ・端午の節句【鯉とごぼうの大和和え、若竹汁】



なつ夏

- ・沖縄本土復帰記念日【しじゅうい、にんじんしりしり、もずくスープ】
 - ・虫歯予防デー【めひかりの辛子醤油かけ、切干大根のハリハリ漬け】
 - ・入梅【入梅鯛のかば焼き】
 - ・千葉県民の日献立【海苔の佃煮、鱈のすり揚げ、磯巻和え、さつま芋のみそ汁】
 - ・沖縄慰霊の日【じゅうい、マーミナチャンプルー、アーサ汁、アガラサー】
 - ・半夏生【たご飯、鱈の香味おろしがけ】
 - ・七夕&二十四節気 小暑
- 【鮭とコーンの旨塩ご飯、太刀魚の香味焼き、海苔おかか和え、そうめん汁、星空ゼリー】



あき秋

- ・重陽の節句【栗ご飯、菊花和え】
- ・秋分の日【おはぎ】
- ・十五夜【里芋コロッケ、栗のムース】
- ・食品ロス削減【出汁がらふりかけ、パン耳トースト、備蓄クラッカーのキャラメルサンド、クラッカー揚げ、船橋産黒鯛の鯛めしなど】
- ・運動会応援【ポークカレーライス、ゼリー入りフルーツポンチ】
- ・ハロウィン【ジャックオースト、かぼちゃのシチュー】
- ・おいしい読書まつり【底なし〜への混ぜご飯、とりあげもちクッキーなど】
- ・新嘗祭【船橋産粒すけのご飯、秋鮭の黄金焼きなど】
- ・和食の日【船橋産コシヒカリのご飯、黒鯛の香り揚げなど】



ふゆ冬

- ・マラソン納会【きつね餅うどん】
 - ・冬至【鱈の炊き込みご飯、ゆず香和え、かぼちゃのおやき】
 - ・クリスマス【クリスマスチキン、ブロッコリーサラダ、米粉と豆乳のブラウニー】
 - ・人日の節句【七草風お魚そばろ丼】
 - ・鏡開き【性学餅のお雑煮】
 - ・小正月【小豆おこわ、あとひきお煮しめ】
 - ・1月24日~30日全国学校給食週間
- 【すいとん、五色ご飯、栄養みそ汁、鱈の竜田揚げなど】
- ・節分【鯛のみそ煮、鬼よけ汁】
 - ・初午【いなり寿司】



*上記のほか、年間を通して「船橋産の旬の食材を食べて知る日」「日本味の旅給食」「世界味の旅給食」「二十四節気献立」を取り入れました。

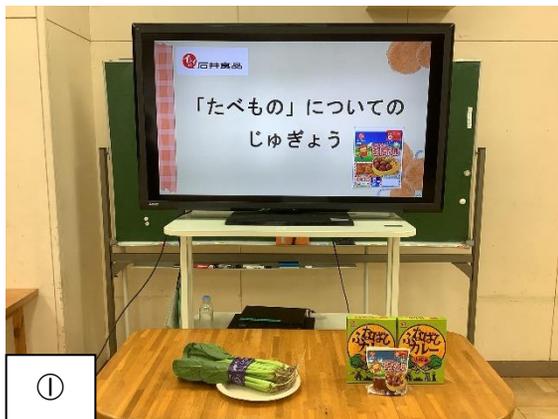
石井食品(株)出前授業 - 船橋の食材と地産地消について学びました -

2月25日(水)石井食品株式会社の方々をお招きして、2・3年生を対象に出前授業を実施し、「地産地消」や「船橋市の農産物」をテーマに、地域で作られる食べ物について学びました。

授業では、船橋市の食材や農業に関する2択クイズ(全10問)に挑戦しました。子供たちは問題ごとに答えを考えながら、船橋市で栽培されている野菜や地域の食材について理解を深めました。また、西船地区で小松菜を栽培している農家・平野さんのインタビュー動画(石井食品の方が、市場小のために撮影してきてくれたもの)を視聴し、小松菜がどのように育てられているのか、農家の方がどのような思いで栽培しているのかを学びました。授業後半には、ミートボールと船橋産の茹で小松菜を試食しました。子供たちは実際に味を確かめながら、地域の農産物に親しむ機会となりました。

更にこの日は、石井食品の方々に2・3年生の教室で子供たちと一緒に給食を召し上がっていただきました。その日の給食には、給食室手作りのミートボールが登場し、スープには西船地区の小松菜を使用しました。授業で学んだ食材を思い出しながら、どのクラスでも会話が弾み、楽しい雰囲気の中で給食の時間を過ごしていました。

今回の出前授業を通して、子供たちは「地域でつくられた食材を地域で食べること」の意味や、食べ物を作る人の仕事について知ることができました。



- ①西船地区の小松菜と、石井食品で作られているミートボール、船橋小松菜カレーを見本として展示。
- ②試食用の茹で小松菜とミートボール。小さいフォークも用意してくださいました。小松菜は、葉と茎と食べ比べをして、どちらが甘く感じるか確認をしました。
- ③試食の準備は、本校家庭科室で行いました。
- ④船橋小松菜カレーは、パッケージに船橋ならではの秘密が隠されています。
- ⑤授業は学年ごとに視聴覚室で実施しました。盛りだくさんな内容で、あっという間の45分間でした。

3月 船橋産の旬の食材を食べて知る日

ほうれん草

3月2日(月)の給食に、3月の船橋産食材「ほうれん草」を使った『ほうれん草の五目炒め』が登場しました。

千葉県のほうれん草生産量は全国1位!船橋でも多く生産されています。この時期のほうれん草は、根元が鮮やかな赤色となり、柔らかいです。栄養価も、特にビタミンCにおいては夏場の3倍も高くなります。

今の時期は価格も安くなり、おひたしやソテー、みそ汁の具など、様々な料理に取り入れやすいのでおすすめです。あくがあるので、下茹でしてから調理するのがおすすめです。

黄色い葉がなく、緑色が濃くて葉がぴんと張っているものを選びましょう。株は小さめで葉にボリュームがあり、しっかりしたものの方が、よりおいしいほうれん草です。

卒業する6年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
6年前、あんなに小さかった皆さんがもう卒業とは。感慨深いです。
5・6年生の家庭科では手際よく調理実習を進め、給食のメニューも考えましたね。
また、クラブ活動や委員会活動、秋季市民陸上大会・駅伝練習など様々な場面で一緒に活動をしました。最後の1年は、最高学年として学校全体を引っ張って行ってくださいました。
給食のおかわりに対しては消極的な人が多かったですが、盛り付けられたものは残さず食べようとしてくれて、6年生になって更に食べられる量も増え、体も心もぐんと成長したように感じます。
皆さんの卒業は喜ばしいことですが、寂しくもあります…。
健康は、毎日の食生活の積み重ねです。これからも「食べること」を大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。
皆さんの今後の益々のご活躍を、心よりお祈りしています。
栄養教諭 福地

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。1年間、食育だよりをご覧いただき、ありがとうございました。このおたよりを通して、生活習慣や健康、行事食や食品についてお知らせしてきましたが、いかがでしたか?少しでも皆さんの生活に役立てていたら嬉しいです。

保護者の皆さま、白衣や帽子の洗濯・アイロンがけへのご協力、ありがとうございました。最後の給食当番にあたった1~5年生の児童のご家庭は、洗濯をして3月19日(木)までにお子さんに持たせてください。お忙しいところ恐縮ですが、ご理解とご協力のほど、よろしく願います。

3月26日からは春休みになります。学校がお休みの期間中も、いつもと同じ生活リズムで過ごせるようにしましょう。適度な運動・十分な睡眠と休養・バランスの良い食事が、健康な体をつくれます。新年度に向けて、体も準備をしておきましょう。そして、充実した春休みを過ごしてください。