

食育だより

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

7月の旬の食材

えだまめ 枝豆、きゅうり、トマト、なす、とうもろこし、オクラ、とう瓜
かぼちゃ 南瓜、ゴーヤ、メロン、すいか、かれい、あゆ、あなご、たちうお、すずき
鱈

連日の暑さで、いよいよ夏が近づいてきたことを感じます。(いつの間にか、蝉も鳴いているのですね。) 気温や湿度が高いこの時期は、汗をかくことで水分や微量栄養素が失われ、体調を崩しやすくなるので、いつも以上にしっかりと食べることがポイント。給食でも、旬の夏野菜やたんぱく質を取り入れた献立を提供しました。今月の目標は、「暑さに負けない体づくりをしよう」。夏を元気に過ごすために、食事のポイントを紹介しします。

7月の目標：暑さに負けない体づくりをしよう

①朝・昼・夕の1日3回、食事を摂ろう！

⇒朝食を抜くと体温調節がうまくいかず、だるさの原因になります。

朝 昼 夕

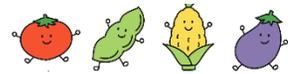


②汗で失われた水分・塩分を補給しよう！

⇒水やお茶のほか、みそ汁やお漬物なども塩分補給に役立ちます。

③夏野菜や果物を食事に加えよう

⇒トマト、きゅうり、なす、すいか等、夏に旬を迎える野菜や果物は、体を中から冷やし、水分補給のサポートをします。



④肉、魚、たまご、大豆製品を毎日の食事に取り入れよう！

⇒たんぱく質は私たちの筋肉や血液の材料となり、体力維持に必要不可欠です。



食事からとる水の量はどのくらいでしょう？

高い気温のもと、屋外でスポーツや活動をすると、体はたくさんの水分が奪われます。水は体温を調節したり、体中に栄養分を運び不要なものは体外へ出したりと、生きていく上でとても大切なものです。人の体には、大人で50~60%、赤ちゃんで70%、高齢者で40%の水分があり、体重の3%の水分(体重35kgの人は1kg)が失われると、汗が出なくなり、体は水分不足のサインを出して生命の危険を知らせます。

クイズ：給食を残さず食べたとして、水分はどのくらいとることができるでしょうか？

- ①およそコップ1杯分(200ml)
- ②およそペットボトル1本分(500ml)
- ③およそ牛乳パック1本分(1000ml)

●ある日の給食(4年生1人分)の水分量を計算してみました。



牛乳	180g
ごはん	90g
鱈のピリ辛照り焼き	34g
納豆和え	62g
豚汁	168g
冷凍みかん	51g
水分量合計	585g

※あくまでも、食材自体の水分量+料理に使用した水分量です。調理中に流れたり蒸発したりした水分量が含まれていますので、実際はこれよりは少なくなります。

「水分」と聞くと、飲み物だけを連想しがちですが、食事からとる水分が大切な役割を担っています。食事に含まれる水分量は、料理の組み合わせや、調理方法、使用する食材、食べる量などによっても変化しますが、水分も食事での大切な成分の一つです。日本生気象学会では、日常生活(大量に汗をかかない生活)における水分補給は、1日当たり1.2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないよう、注意を呼びかけています。

1日3食しっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

…ということで、クイズの答えは、②およそペットボトル1本分(500ml)です。

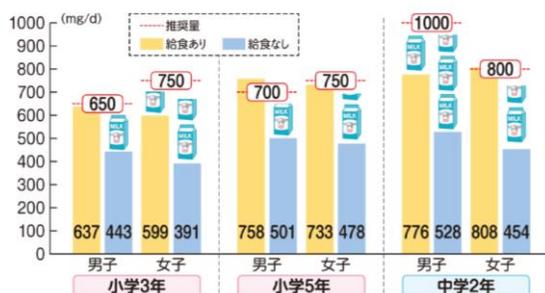
牛乳、飲んでいますか？ ~カルシウムは、家族全員でとってほしい栄養素です~

カルシウムは、皆さんの体にとって大切な栄養素です。カルシウムは骨や歯の材料になるほか、骨や歯を強くする、だ液や胃液などの分泌を促す、筋肉を動かす、脳の指令をスムーズに伝える、出血時に血液を固める、ホルモンの分泌を促すなど、体の中でさまざまな役割を果たしています。しかし、毎日の食事で必要な量を摂ることは難しく、特に学校が休みの日は不足しやすくなります。給食で飲んでいる牛乳は、1本200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。学校が休みの日はお家でも牛乳を飲んで、カルシウムをチャージしましょう。

給食ある日とない日の

1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)

給食のない日は、牛乳1~2本分のカルシウムが不足



牛乳1本200ml中のカルシウムを他の食材で摂ろうとすると...

たまご 450g(Lサイズ約9個)

納豆 250g(大パック約5個)

小松菜 140g(約0.8束)

木綿豆腐 240g(約0.8丁)

あさり殻付き 350g(みそ汁約7杯)

ししゃも 70g(Lサイズ約3.5尾)



6年生家庭科「いためておかずを作ろう」

6月13日、9班に分かれて調理計画を立て、24日に調理実習を行いました。使用する食材は、野菜とたんぱく源(ベーコンやハムなどの加工肉や卵)から3種類(そのうち、たんぱく源は1種類のみ)です。班毎で、使用する材料や調味料、調理工程を決めました。彩りを考えた班、班員が好む味つけにした班など、班によって個性が出ていました。

実習当日は、特に大きな事故や怪我もなく終わることができました。特に、作業はとてもスムーズで、調理をしながら片付けも行うなど、効率よく進めていた姿が印象的でした。このように進められる6年生はなかなかいないと思います。日ごろのご家庭での声掛けやご指導の賜物だと感じました。

6年生保護者の皆さま、布巾等必要なものを揃えていただき、ありがとうございました。次回の調理実習は、11月頃を予定しています。



2年生生活科「とうもろこしの皮むき」

7月3日(木)、2年生が給食で使用するとうもろこしの皮むきを体験しました。その日は、船橋産の「ゴールドラッシュ ネオ」というとうもろこしを全校児童+職員分で110本、八百屋さんに納品してもらいました。教室に運ばれてきたとうもろこしを手にとった子供たちは、「いいにおいがする!」「ひげがふわふわ!」と目を輝かせていました。

皮むき体験事前に、図書室にもある絵本「とうもろこしぬぐぞう」を読んでいた子供たちは、外側の皮を一枚ずつ、ぬぐぞうのスカートのように剥がしていきました。中には青虫がいるものもあり、とても新鮮なとうもろこしでした。

剥いたとうもろこしは、すぐに給食室へ持っていき、塩ゆでに。全校児童から「甘い!」「おいしい!」と大好評で、いつも以上に笑顔で食べる姿、どのクラスでも見られました。



給食レシピ♪

たこめし *7月1日(火)、半夏生献立に登場しました。

《材料：4人分》

- | | | | |
|-------|------|-------|--------|
| ・米 | 2合 | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・ゆでだこ | 150g | ・酒 | 大さじ2 |
| ・干し椎茸 | 2枚 | ・みりん | 大さじ2 |
| ・油揚げ | 1枚 | ・砂糖 | 大さじ1/2 |
| ・むき枝豆 | 20g | ・塩 | 少々 |
| ・生姜 | 1かけ | | |



《作り方》

※ゆでだこは、食べやすい大きさに切る。干し椎茸は水戻し後、千切りにする。油揚げは千切りにする。むき枝豆はさっとゆでておく。生姜は細い千切りにする。

- ①米を研いで30分ほど浸水させ、ザルにあげて水気をきる。
- ②調味料(しょうゆ～塩)を煮立たせ、たこ・干し椎茸・油揚げ・生姜を入れて煮る。
- ③②を①とは別のザルにあげて、具と汁に分ける。
- ④①の米を炊飯釜に入れ、③の煮汁を入れる。2合の目盛まで水を加える。
- ⑤普通炊きモードで炊飯し、炊き上がった後10分程蒸らし、枝豆を加えてさっくり混ぜる。

☆関西地方では、田植えが終わるころ(半夏生)にタコを食べる習慣があります。稲がしっかりと根を張り、豊作を願うためです😊



船橋産の旬の食材を食べて知る日

トマト

トマトは今や一年中食べることができますが、旬の時期にはハウス物よりも露地物がたくさん出回ります。露地物の方がハウス物よりも栄養価が高いので、この時期のトマトを積極的に食べたいものです。給食では、7月4日(金)・18日(木)に、生のトマトを湯剥きしてから角切りにして使用しました。

鱸(スズキ)

船橋市は、東京湾に面した豊かな海に恵まれた地域です。その海で獲れる鱸(スズキ)は、船橋市の特産品の一つです。

鱸は夏が旬の魚で、脂がのりすぎず、あっさりとした味わいが特徴です。お刺身や塩焼き、ムニエルなど、幅広い料理に使われます。給食では、下味にコチュジャンを使った「鱸のピリ辛照り焼き」にしました。

子供たちからは「やわらかくておいしい」「魚のにおいが気にならなかった」との声があり、地元の魚の味を楽しんでいました。

船橋産の鱸を給食に使うことで、地元の食材に親しみをもち、地域の漁業の大切さを学ぶきっかけにもなりました。

福地より

☆夏休み中も朝ごはんをしっかり食べましょう☆

朝食を抜くと体重が増えるのに筋肉量は減ることを、名古屋大学の研究グループがマウスを使った実験で明らかにしました。習慣的に食べない「朝食欠食」により肝臓の代謝などに関わる「体内時計」に異常が生じるためだといいます。この実験により、朝食習慣は、体内時計を正常化させるため、太りにくい体質を作る可能性があることが分かりました。また朝食は、子供にとっては十分な栄養を供給する役割があり、成人にとってはメタボリックシンドロームを抑える効果が期待されます。

生活リズムが崩れがちな夏休みですが、子供たちには朝からしっかり食べて、活動してほしいと思います。