

食育だより

令和7年7月号

船橋市立海神南小学校

暑く、じめじめした日が続いていますね。これから、さらに暑い暑い夏がやってきます。

元気に夏を過ごすには、食生活も大切です。3食しっかり食べて、規則正しい食生活を心がけましょう。

味わいカード週間 <5/27(火)~6/3(火)>

5月の生活・食育目標は、「しっかり食べて丈夫な体をつくろう」でした。それに合わせ、味わいカード週間の取り組みを行いました。

味わいカードを読むと、給食の感想を知ることができ、あたたかい気持ちになります。毎日配信している一言メモに関する内容・調理員さんへの感謝の思いを書いてくれることもあり、とても嬉しく思います。味わいカードの提出枚数は、味わいカード週間の6日間で579枚。4月から6月下旬現在で、約1240枚となっています。これからも、食への興味関心を高めるために、続けていきたいと思います。

味わいカード	
一言メモを参考にしながら味わって食べ、感じたことを書いてください。 授業で習ったことや自分の経験したことなどを合わせて、食んだ入に味が伝わるように、自分の言葉で給食の味を表現してください。	
月	日の給食
記入者	年 組 名前

たくさん集まった味わいカードの中から、上手に書けている作品を給食委員会の委員長・副委員長に選んでもらい、賞を贈りましたのでご紹介します。ひらがなをカタカナにする、など、一部変更している部分もありますのでご了承ください。名前はイニシャル表記をしています。



給食委員長賞

1年 M・Iさん レバーははじめてたべるので、あじをしらなかったけど、すごくおいしかったよ。だからこれからも、レバーのごはんをつくってください。まいにちおいしいごはんをつくってください。これからもよろしくおねがいします。



給食副委員長賞

2年 K・Yさん 今日はふなばしさんボラのムニエルがおいしかったです。わたしはトマトがきらいですけど、さかなといっしょに食べたのでたべられました。ABC スープがあたたかくておいしかったです。さんばんぜのりサラダがわかめがはいっておいしかったです。いつもありがとうございます。



給食副委員長賞

5年 Y・Nさん 今日の魚、おいしくてこんだて表を見たら船橋産のボラだとして「地産地消」できてうれしくなりました。いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます！もっと給食で船橋産の物を食べて、「地産地消」したいです！！！！☺



入賞

2年 Y・Kさん

きょうのかつおは、たれがトロトロしておいしかったです。あと、ごはんとおげボールのあじがよかったです。



入賞

3年 N・Nさん

今日のきゅう食の中でおいしかったごはんは、とり肉のみそやきと、さくらんぼとごはんです。とり肉のみそやきとごはんは、いっしょに食べるととてもおいしかったです。さくらんぼは、あまくておいしかったです。いつもきゅう食ありがとうございます。



入賞

4年 M・Hさん

こんにちは！！今日のきゅうしょくで一番おいしかったのは、さつまいもチップスです。カリカリ食感とさつまいもの味がのこってとてもおいしかったです！！もちろん他の食べ物もほおがおちるくらいおいしかったです。明日のきゅうしょくも楽しみにしています。全部おいしかったです。



入賞

6年 N・Oさん

今日の給食ででたお肉、ジューシーでとてもおいしかったです！やわらかくて、脂が口の中に広がる感じがしました。お店で食べる肉とは、ちがうおいしさがあります。今日はかわりじゃんけん勝てなかったで、よかったらまた出してほしいです！

こんげつ もくひょう えいせい き た
今月の目標：衛生に気をつけて食べよう！

夏休みになると、お弁当を持参して放課後ルームへ持っていったり、家庭で昼食をとったりすることが多くなると思います。衛生的に食べることができるようなお弁当作りのポイントをまとめましたので、参考になさってください。

夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す



菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。

濃いめの味つけにする



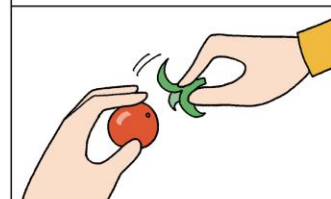
砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

抗菌効果のある食材を使う



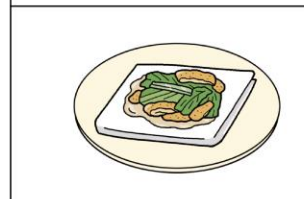
殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。

生野菜の扱いに気をつける



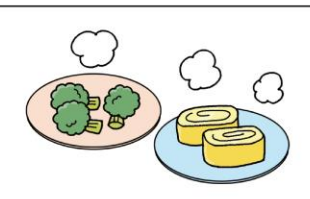
レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

汁気を切ってから詰める



余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。

料理が冷めてからふたをする



温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。