

食育だより

令和8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 <5/26(火)~6/2(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591枚。4月から6月下旬現在で、約777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。

たくさん集まった味わいカードの中から、以下の条件を参考にし、上手に書けている作品を各学年から1人ずつ給食委員会のメンバーに選んでもらいました。さらにその中から、委員長・副委員長賞を選びましたのでご紹介します。

ご紹介する味わいカードは、ひらがなをカタカナにする、漢字にする、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。

- ①一言メモを参考にし、授業で習ったことや自分が体験したことを表現している。
- ②「おいしい」という言葉をなるべく使わずに、読んだ人が思わず食べたくなるような表現をしている。
- ③調理員さんへの感謝の気持ちを書いている。



給食委員長賞

4年 U・Fさん 今日の甘夏は、食感がプニプニしていて、甘夏のむき方の動画をのせてくれたことによってむきやすかったです。
熊本→新潟→千葉へと運ばれることがわかって大変だなと思いました。
調理員さんもがんばってください。



給食副委員長賞

2年 M・Iさん 今日の甘夏おいしかったです。においは柑橘でした。家常厚揚げご飯にかけたらすっごくほくほくになりました。さつまいもチップスは、甘さが少なかったです。いつも学校の給食はおいしいです。



給食副委員長賞

3年 K・Fさん 今日の給食のお米が、5月22日のお米と違う品種のお米かと思いました。22日のお米は、よくかむと、どんどん甘くなっていました。26日のお米は、よくかむと、どんどんもちもちの食感になっていることに気づきました。



入賞

4年 O・Kさん ぼくは、ごはんがとてもおいしいと思いました。理由は、かむとふわふわしていて、牛乳と一緒に口の中に入ると本当においしいです。いつもありがとうございます。



入賞

1年 A・Kさん 夏みかんが気に入りました。まただしてください。
いつも給食作ってくれてありがとう。今日の給食おいしかったです。



入賞

5年 S・Yさん 今日の給食のボラのあずま煮は、食べた時はホロホロの味で、やさしい味がしました。少しカリカリする感触で、もう一度食べたいです。



入賞

6年 S・Kさん 今日の給食で「カリカリじゃこと大根のサラダ」がとても印象に残りました。
なぜなら、家では切干大根は出るけど、じゃこと合わせて出ることはなくて、切干大根やきゅうり、じゃこのカリカリ食感がくせになって、まただしてほしいなと思いました。
毎日、おいしい給食考えてくれてありがとうございます。

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、外出し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



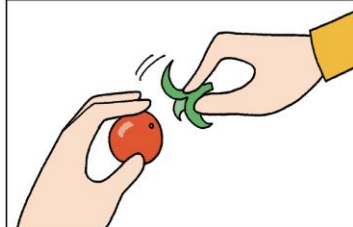
砂糖やしょうゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。

抗菌効果のある食材を使う



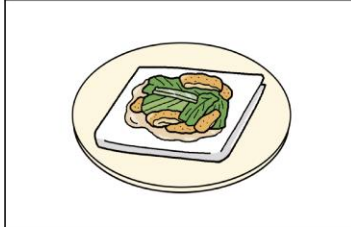
殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。

生野菜の扱いに気をつける



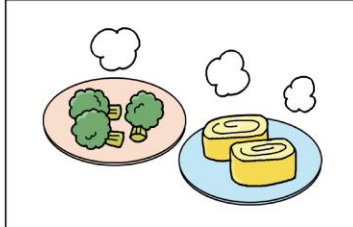
レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。

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。

「学年担任制」始めます！

学校全体で子どもたちを見守る体制を作ること、また、子どもたちの心理的安全性の構築を目的として、給食時間における「学年担任制」を、7月から開始します。

「学年担任制」とは、1つのクラスを1人の担任だけでみるのではなく、学年の先生みんなで子どもたちを見守り、支援する仕組みです。複数の先生が給食時間に入ることにより、より多くの視点で子どもの成長を支えることができます。子どもにとって相談できる先生が複数いることや、先生同士で協力しながら給食指導ができることも特徴です。子どもたち一人ひとりの様子を学年・学校全体で共有し、安心して学校生活を送れるよう、努めていきます。



健康相談及び個別指導のご案内



健康診断の結果などを受け、お子様の体格が気になっている方、食習慣や生活習慣等でお困りのある方について、健康相談及び個別指導を実施しています。相談指導を希望される方は、担任までお申し出ください。困っていること、悩んでいること、不安なこと等、面談や食事調査、定期的な体重測定等を通して、ご家庭と一緒に考えていく機会になればと考えています。詳しくは、7月上旬にメールにて配付予定の資料をご覧ください。