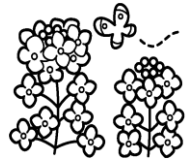


食育だより

令和6年3月12日
船橋市立坪井小学校
《3月号》文責:栄養教諭 土屋明美




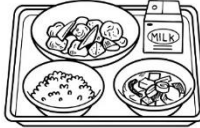




この1年で、坪井小の子供たちは心も体も大きく成長しました。廊下などで頼もしくなった子供たちの姿を見ると、とてもうれしく思います。

4月からは新しい学年、6年生はいよいよ中学生です。新学期に向けて、元気に登校できるよう、しっかり食べて、体調をととのえておきましょう。

きゅうしょく

給食のまとめをしよう

◎それぞれの項目について、確認してみましょう。

| | | |
|---|---|---|
| <p>ていねいに 手を洗うことが できた。</p>  | <p>きまりを守って、静かに、準備や 後片付けをすることができた。</p>  | <p>マナーを守り、静かに食事を することができた。</p> <p>箸を正しく 持って食べ ることが できた。</p>  |
| <p>感謝の気持ちを持って 食べることが できた。</p>  | <p>いろいろな食品名や料理名が わかり、嫌いなもの でも、食べられる ようになった。</p>  | <p>食事をよくかんで 味わって食べる ことができた。</p>  |

学校給食は、食に関する様々なことを学べます。



みんなで一緒に給食を食べることにより、

- ・食事のマナーを身につけることができます。
- ・栄養バランスや健康によい食事のとり方がわかります。
- ・安全や衛生に気をつけて食事の準備や後片付けをすることができます。
- ・郷土食や行事食、地域でとれる食材について知ることができます。

成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。大人になってから、子供を育てたり、人のお世話をするようになった時、給食や食に関する授業などで学んだことを生かしてください。何よりも自分自身の

体の健康管理が一番大切です。健康でなければ、何もできません。

給食が食べられることに感謝し、学校だけでなく家庭や地域で学んだ多くのことも生活に生かし、日々健康に過ごしましょう。



ちょうりいん 調理員のみなさんより

給食室では、食品を選び時や調理をする時間、衛生面、食べる時の温度などいろいろなことに気をつけながら、毎日朝7時から、おいしい給食作りに励んでいます。

配膳室で給食を渡す時や、廊下ですれ違うときに、みなさんから「おいしかったです!」「ごちそうさまでした!」「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!」と元気に声をかけてくれたり、かわいいお手紙を書いてくれたり、後片づけの時、食缶が空っぽになっていたりすると、とてもうれしくて、1,300人あまりの給食を作る大変さを忘れてしまいます。

今年の給食も、残りわずかです。来年度も、たくさんの元気な笑顔が見られるよう、給食をがんばって作りますので、たとえ苦手なものであっても、少しでもいいから食べてくれるとうれしいです。

給食室や配膳室、廊下でわたしたちを見かけたら、声をかけてください。



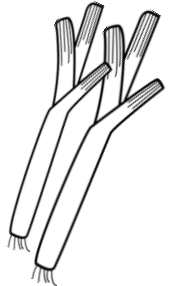
3月の船橋産食材

葱

千葉県は全国で2位の葱の生産地です。船橋市では葱をたくさん生産しています。坪井小の周りにも葱畑があります。

葱は1年を通して生産され、10月から3月が多く出回りますが、寒い時期の葱は甘みがあり、特においしいです。麺の薬味や寒い時期の鍋の具のほか、揚げ物や焼き物、煮物、炒め物、汁のみなど、何にしてもおいしい野菜です。

古くから葱は、薬用野菜として利用されてきました。葱の白い部分は、発汗を促し、寒さや冷えをとり、たんを除き、かぜによる頭痛、鼻水、血尿、下痢などによいといます。葱の辛みの成分である『硫化アリル』は、ビタミンB₁の吸収を助け、食欲増進、疲労回復などに効果があります。



作り方教えて!

(材料は5人前くらいです)

ラーメンサラダ

<材料>

| | |
|------|--------|
| 中華麺 | 110g |
| ハム | 25g |
| コーン缶 | 40g |
| きゅうり | 60g |
| にんじん | 40g |
| もやし | 110g |
| 小松菜 | 110g |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ2/3 |
| からし | 少々 |

<作り方>

- 中華麺は茹でて冷やしておく。ハム、もやしはゆでる。にんじん、きゅうりは千切りにし、にんじんはゆでる。小松菜は2cmに切りゆでる。
 - ドレッシングを作る。
 - ①、コーンを②であえる。
- ※炒り卵を入れてもよい。

小松菜のマフィン

<材料>

| | |
|-----------|------|
| 強力粉 | 90g |
| ベーキングパウダー | 6g |
| グラニュー糖 | 35g |
| 塩 | 少々 |
| 牛乳 | 60ml |
| サラダ油 | 35g |
| 卵 | 30g |
| 小松菜パウダー | 6g |

<作り方>

- 強力粉、ベーキングパウダー、小松菜パウダーは合わせて、粉ふるいでふるっておく。
- ①にグラニュー糖、塩、牛乳、卵、サラダ油を加えてよく混ぜる。
- マフィンのカップに入れて、オーブンで焼く。



小松菜パウダーは、船橋産の小松菜を、粉に加工したものです。

非常時の備えを考えよう



以前に比べれば、缶詰や飲料水、乾パン等を備蓄する家庭が多くなりましたが、備蓄品は普段食べ慣れていないため食感や味が違い、食べにくいものです。賞味期限が切れてしまうと多くがそのまま廃棄されてしまいます。ローリングストックといって、いつも使う食材を多めに購入し、賞味期限が近づいたら消費してまた新しいものを追加するという備蓄方法があります。これなら、災害で生活が一変しても、食べ慣れた味を食べることができるので、ストレスの軽減にもつながり、食べた分だけ補充すればいいので、賞味期限切れを防ぐことができます。

災害食レシピ

普段食べている材料で。



炊飯器のように炊ける

<ポリ袋で炊飯>

(材料)

- 無洗米 100ml
- 水 120ml

●同じ材料を使って

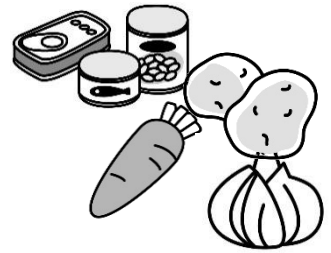
(材料)

- じゃが芋 40g
- にんじん 20g
- たまねぎ 30g
- ツナ缶(小) 1/2缶
- カレールー 適量
- 水 100ml

(準備)

耐熱性ポリ袋に分量の無洗米と水を入れ、空気を抜いて袋の口をしっかり結び、そのまま30分間米に吸水させる。漏れ防止のため袋をもう1枚重ね、口をしっかり結び。

この材料に、水100mlとカレールーを入れれば「カレー」に、水60mlとめんつゆ(3倍希釈)おおよそ大さじ1を加えれば「煮物」になります。



(準備)

じゃが芋とにんじんは5mm厚さのいちょう切り、玉葱は薄めのくし形に切る。丼状の器に耐熱ポリ袋をかぶせ、材料をすべて入れ、空気を抜いて袋の口をしっかり結び、漏れ防止のため袋をもう一枚重ね、口をしっかり結び。

(加熱方法)

- 鍋に半分以上の水を必ず入れる。材料の入ったポリ袋を入れ、蓋をして強火で加熱する。
- 沸騰したら弱火にし、20分間加熱して消火し、5分間蒸らせば出来上がり。
- 袋の口をはさみで切り、内側の袋を取り出す。
- 内側の袋の口を切り、容器にかぶせて食べる。



◎災害に備えた食料品や生活必需品の備蓄は、1週間分くらい用意しましょう。

- (理由) ①道路や線路が壊れたり、ふさがったりして、物資が届かない可能性あり。
 ②救済物資を置く場所がない、場所があっても配る人がいないなどの可能性あり。
 ③物資をもらうための長い行列ができて、もらうまで何時間もかかる可能性あり。



6年生のみなさん卒業おめでとございます。

坪井小で食べる給食は今月が最後となりました。

★ささやかですが特別な給食を、卒業する6年生に

通常の給食調理の他に、何が作れるか調理員さんと相談し、作業面や衛生面で可能なものを作りました。今年度は、プリンにいちごやチョコレートをのせたデコレーションプリンを作りました（食物アレルギーのある児童には特別に、アレルゲンを除去したものを作りました）。食数が多くて、普段なかなか作ってあげられないデザートです。ひと手間かかる作業でしたが、6年生に喜んでもらえるよう、心を込めて調理しました。6年生は各学級それぞれ、いつもの給食と違う、特別に作られたデザートが教室に届くと、歓声を上げて喜んでくれました。



6年生のみなさん、坪井小の給食を忘れないでください。そして、体に気をつけて、みなさんそれぞれ、勉強に運動に、いろいろなことに、がんばってください。



「自分が食べたもので、自分の体は作られる」

これは、食育コーナーに掲示してある言葉です。自分が食べたもの、食べ物に含まれている栄養素はすべて、血となり肉となり、活動源となり、健康に過ごせるように働いてくれます。おいしいもの、大好きなものを食べるととても幸福な気持ちになりますが、食の方次第で、肥満になったりやせたり、生活習慣病になったりします。同じ地球上に、食べるものが得られないため、満身に食べられない人もたくさんいます。

食は、栄養を考えて食べるだけでなく、食べ物に関心を持ち、旬やその土地のおいしいものを知り、無駄な食べ方やもったいない食べ方はしないようにしましょう。

そして、相手のこと（生産者や作ってくれる人、一緒に食べる人等々）を思いやって、日々感謝の心を忘れずに、いつまでも、心も体も、健康でいられるようにしたいです。

今年度も給食に関していろいろご協力いただき、ありがとうございました。

また、食育だよりを読んでもいただき、ありがとうございました。

来年度も食に関することや、子供たちの様子等をお伝えしたいと思います。



参考文献：食育フォーラム（健学社）、給食&食育だよりセレクトブック（少年写真新聞社）、素材たっぶり食育手帖（東山書房）

◎『食育だより』に対するご意見、ご感想、ご要望、リクエスト等、その他、日頃給食に関して感じていること等ございましたら、こちらの欄をコピーする等して記入していただき、担任を通して土屋までお願いします。今後の参考にさせていただきたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。