

食育だより



令和7年2月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひととよみましょう。

冬から春へと季節が移りかわります。4月並み暖かい日もあれば、真冬並みの寒い日もあり、日ごとの寒暖差が大きいときです。また、朝晩と日中の寒暖差も大きいです。体の調子をととのえられるように、自分の生活をふり返ってみましょう。この季節は、色んな種類のかんきつ類が味わえます。旬のかんきつ類を楽しんでもらえるようにと、八百屋さんが市場で様々なかんきつ類を探して、若松小学校に届けてくれます。

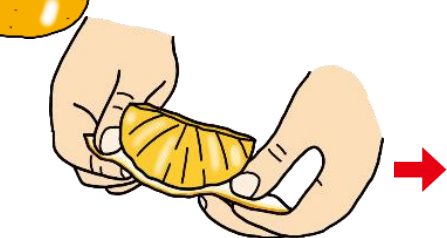
11月、12月、1月、2月の給食に登場したかんきつ類

みかん、ネーフルオレンジ、ポンカン、 いよかん、しらぬい、はれひめ、はるみ、 とさぶたん 土佐文旦

3月も、かんきつ類が登場します。おたのしみに。



大きなかんきつ（みかんのなかま）の食べかた



①あついかわをはずす。

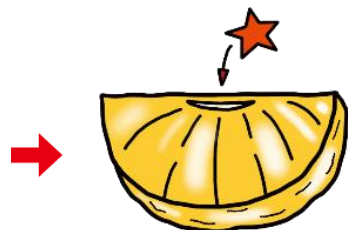


②ふさごとに分ける。

※大人の味の「にがみ」のおいしさがわかる人はこのまま食べてもいいですよ。うすいかわもえいようたっぷりです。



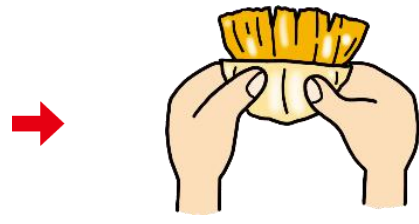
③おやゆびとひとさしゆびのつめをつかって、切りこみを入れる。



④★じるしのところに、切りこみが入りました。



⑤りょう手をつかって、切りこみを広げます。



⑥うすかわの中から、きいろいなかみを出して、「ぱくっ」と食べます。

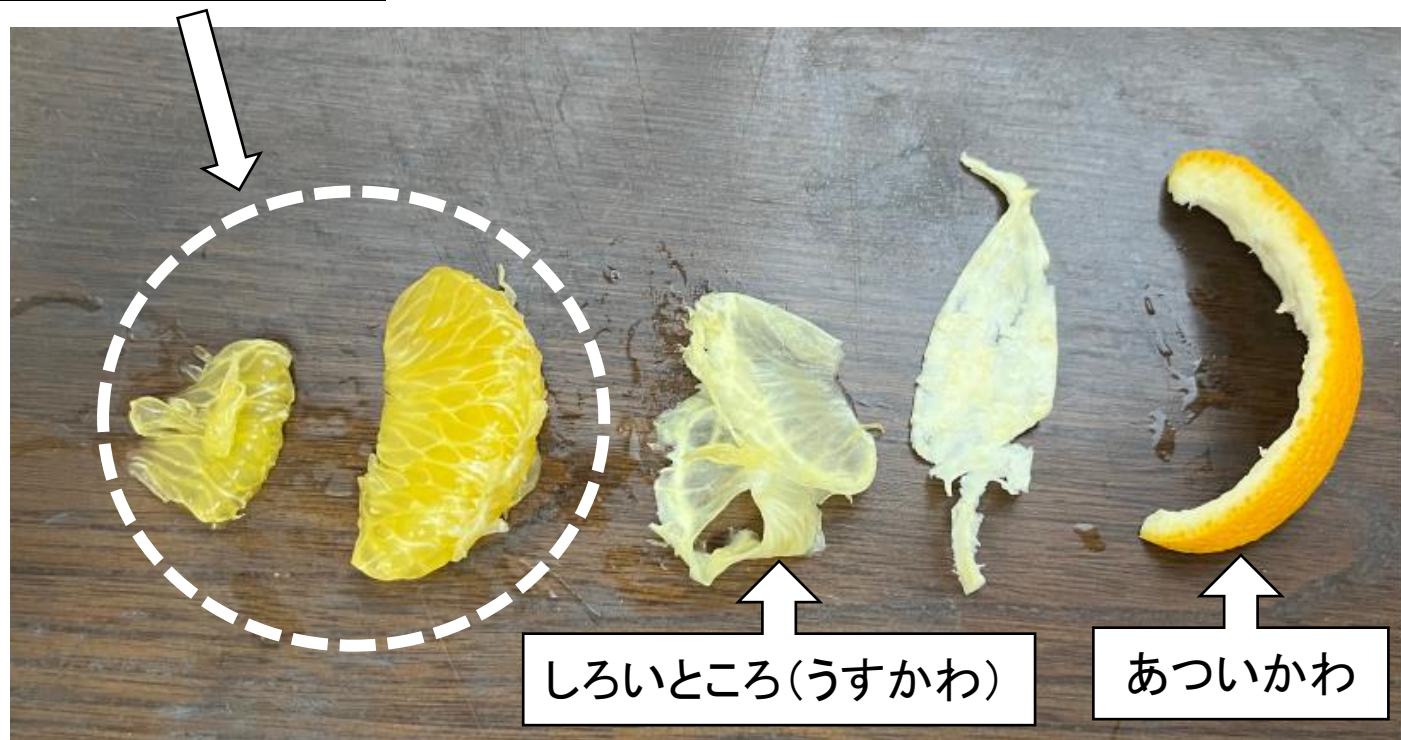
と さ ぶ ん た ん 2月20日のかんきつ類 土佐文旦

こうちけんすくもし

高知県宿毛市の農協でお仕事をしている川田さんに、土佐文旦のおいしい食べ方を教わりました。川田さんは次のように話してくれました。

「土佐文旦は、皮をむくところから楽しみが始まります。皮をむくときに、いいかがするので、楽しんでほしいです。土佐文旦の白い皮はにがいです。黄色いところだけ食べてくださいね。うまくむけたときの楽しさも感じてほしいです。」

きいろいところ 給食の最初に皮をむいてください。



「学校給食 PR 展」を開催

今年の展示は、給食時間の様子や各学校での食育を紹介します。

展示内容を一部紹介

- ・漁師さんはどうやって魚をつかまえているの？

～魚になったつもりで網の中へ！東京湾でくらすお魚大集合！～

- ・学校給食で食べよう 西安 ～西安の名物料理が登場～
- ・学校給食で食べよう オーデンセ

～デンマークで親しまれているハンバーグ「フリカデラ」、オープンサンドイッチ「スモーブロ」～

- ・学校給食で食べよう コノシロ ～千葉県はコノシロの水揚げ量日本一！！～
- ・おはなし給食

＜期間＞2月25日(火)～28日(金)

＜会場＞市役所1階美術コーナー

若松小学校の給食の様子や授業の様子も紹介されます。

広報ふなばし2月1日号

船橋の学校給食が紹介されています。

<https://www.city.funabashi.lg.jp/shisei/>

[kouhou/001/01/p133212_d/fil/funabas](https://www.city.funabashi.lg.jp/kouhou/001/01/p133212_d/fil/funabas)

[hi_250201_web.pdf](#)



など