

食育だより



令和7年3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。

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した。そのおかげで、3月も色んな種類のかんきつ類を味わいました。2月の食育だよりに続き、今回の食育だよりでも、かんきつ類について取り上げます。

3月に登場したかんきつ類

せとか、はるか、れいこう、津之望、しらめい



はるか  令和7年3月4日

今日のかんきつ類の名前は「はるか」です。愛媛県
畑で農家さんが育ててくれました。

「いただきます」をしたら、実験に参加してください。

じっけん 実験

1. はるかの厚い皮をむきます。
2. はるかを見て、においをかぎます。
どんな味がするか想像します。

もんだい 問題 はるかは、どの味を一番強く感じるでしょう？
①あまいあじ ②すっぱいあじ ③にがしいあじ

3. こたえを決めたら、ひと口食べます。
味わって、こたえを確かめます。

*「きゅうしょくだいすき」は各学級毎日配るお手紙です。

味の感じ方は人それぞれです。あなたは、どの味を一番強く感じたでしょうか。栄養士の斎藤は、①のあまい味を一番強く感じました。はるかはレモンのような鮮やかな黄色い見た目です。レモンみたいにすっぱい味を強く感じると想像した人もいたでしょう。

はるかの味が気に入ったという人は、黄色い皮も、ちょっぴり味見をしてください。はるかは、日向夏という、かんきつ類のなまかです。日向夏のなまかは、黄色い皮にくっついている白いわたのところもあまい味がします。そのため、外側の厚い皮を味見すると、あまい味を感じることができます。今日は、はるかを味わってください。食べないと決めた人も、「**厚い皮をむく。**」これには、ぜひチャレンジしてみてください。

(こたえ ①、②、③どれも正解。あなたは何番?)

味わいカードを紹介

今日の給食のはるかがあまくてシャキシャキしていて、みずみずしく、ぷちぷちしていたり、にがみがあると書いていた人もいました。とてもおいしかったです。(5年生)

今日も給食ありがとうございました。今日のはるかはすっぱい味もあり、あまい味もあってすごくおいしかったです。これからもおいしい給食おねがいします。(4年生)

甘ずっぱくておいしかったです。ちょっと甘みもたしてください。(2年生)

皮もおいしくて、すごくおいしかったです！また出るとうれしいです！(5年生)

はるかは、とても甘酸っぱくて、おいしかったです。おいしすぎて、3つも食べてしまいました。しかもとても食べやすかったです。ですが、今年最初で最後のはるかです。私たちが6年生になってもまた出してほしいです！

はるか大好き 😊 (5年生)

みためからしてすっぱいものかと思っていたのに、食べてみると、そんなことはまったくなく、むしろ甘いくらいでした。かんきつ類はすっぱいものが多いと思っていたので、意外でしたが、とてもおいしかったです。(5年生)

2月20日 土佐文旦



あつかわ つぎ わ
「厚い皮をむきます。次にふさごとに分けます。このあと、
まえば き い
前歯でかんで、切りこみを入れます。こうすると、うす

かわがむきやすいです。」←



ふさごとにわけ ← まえば 前歯でかんで、切りこみをいれる(★じるしのところ) ←

りょうて 両手をつかってきりこみをひろげる ←

とてもあまずっぱかったです。あと、かわをむくのがたのしかったです。(1年生)

ぶんたんの実がとてもあまずっぱくおいしかったです！また、かわがあつくてむくのが大変でしたが、きれいにむけたときのたっせいかんとかおりがとてもよかったです！また来年も食べたいです！(4年生)

あじは、ちょっとにがかったけどおいしかったです。(1年生)

ぶんたんは中みをむくのがむずかしかったけど、あまずっぱくておいしかったです。(2年生)

今日のデザートは文旦があまずっぱくてとってもおいしかったです！あつい皮やうすい皮をむくのがたいへんでした…。(3年生)

ぶんたんが皮をむくのは大変でしたが、実はとてもおいしかったです。またできたらとてもうれしいです！(5年生)

あまずっぱいぶんたんを給食でいただくことができうれしかったです！自分でむく楽しみもあり、クラスの子も喜んで食べていました！和田先生のおすすめの食べ方の説明もわかりやすかったです！(山下先生)

↑高知県出身の和田先生に皮むきのコツを教わりました。

ぶんたんがあまずっぱくておいしかったです。レモンとさとうみみたいな味でおいしかったです。(3年生)

少し手がよごれてしまったけど、きゅうしょくだいすきの通りに食べたらきれいに食べられました。おいしかったです 😊 (4年生)

・めっちゃフルーティーでおいしかった。・あまずっぱかった。・皮をむくのが大変だった。・少し苦かった。・皮をむいたら、あまかった。・めずらしかったから、おかわりした人もいました。(5年生)