

食育だよい



令和7年12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。

朝晩はだいぶ冷え込んで、冬らしい寒さを感じます。

船橋市では去年の10月から船橋漁港に水揚げされるコノシロを給食で使えるようになりました。コノシロは体長4~6cmのものを『シンコ』、10cmくらいのものを『コハダ』と呼びます。シンコ、コハダは、すしネタとして市場でも人気の魚。小骨が多いため、大きくなるにつれて市場での価値は下がってしまうのが現状です。

若松小学校では、『コノシロのさんが焼き』、『コノシロのレモンマリネ』、『大豆とコノシロ揚げボールの煮もの』、『コノシロのそぼろ』を味わいました。

きゅうしょくだいすき

令和7年11月10日

コノシロ

今日の給食に使った魚はコノシロです。



問題 日本人が食べている魚の量は、20年前と比べて、増えたでしょうか。それとも減ったでしょうか。

- ①増えた ②減った ③変わらない

私たちがふだん魚を食べることができるのは、漁師さんが魚をつかまえてくれるからです。

今日のコノシロは東京湾でくらしていました。コノシロは冬が旬の魚。漁師さんが東京湾でつかまえて、船橋漁港に届けてくれたコノシロです。

コノシロは、体長が5cmくらいのものを「シンコ」、10cmくらいのものを「コハダ」と呼びます。シンコ、コハダ、どちらも、

お寿司のネタとして人気があります。

コノシロは小骨が多い魚です。すり身にしたり、酢につけたり、よくかんで食べたり、料理の仕方や食べ方の工夫で、おいしく食べることができる魚です。

今日のクイズの答えです。農林水産省の調べによると、日本人1人が一年間に食べる魚介類の量は減り続けています。2001年度の40.2kgをピークに、2024年度は、21.3kg。20年ほどで、半分くらいにまで減りました。

東京湾では、コノシロがよくとれるようになりました。料理の仕方や食べ方を知っていれば、今まで知らなかった、食べたことがなかった、という魚も、おいしく食べることができるかもしれませんね。今日はコノシロを味わってください。

11月1日(土曜日) 船橋小学生新聞
船橋漁港で水揚げされたコノシロ、船橋市の学校給食
紹介されています。

(こたえ②)

コノシロ、何回かむと食べられる?



○広報ふなばし10月15日号
船橋の新たなイチオシ コノシロを
知ろう

https://www.city.funabashi.lg.jp/shisei/kouhou/001/01/p133212_d/fil/funabashi_251015_web.pdf



12月18日の給食



きゅうしょくだいすき

令和7年12月18日

コノシロ



みなばしさん 船橋産の旬の食材を食べて知る日
このめ 米(コシヒカリ)、小松菜、
ねぎ、大根、コノシロ

今日はおにぎりの具としてコノシロのそぼろをつくりました。



私たちがふだん魚を食べることができるのは、漁師さんが魚をつかまえてくれているからです。今日のコノシロは

東京湾でくらしていました。漁師さんが東京湾で網を使ってつかまえ、船橋漁港に届けてくれたコノシロです。東京湾で、コノシロがよくとれるようになりました。給食でも使えるようにしてくれました。

そぼろの作り方を紹介。お魚屋さんがコノシロをすり身にしてくれました。コノシロのすり身に、しょうが、みりん、しょうゆ、お酒、さとう、ほんの少しのレモン汁で味つけして、大きな鍋で炊き上げます。おにぎりで味わってください。答え①

コノシロのそぼろおにぎりをつくります。

①シートのうえに船橋産のコシヒカリのごはんとそぼろをのせる。



②シートといっしょにこぎる。



まぜごはんにするのもいいね。



1年生もおにぎりづくりに挑戦!!

