

食育だよい



令和8年2月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひとつよみましょう。

冬から春へと季節が移りかわります。3月並み暖かい日もあれば、真冬の寒さの日もあり、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、色々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。

この冬、給食に登場したかんきつ類

みかん、ネーブルオレンジ、 ポンカン、せとか、はっさく

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。



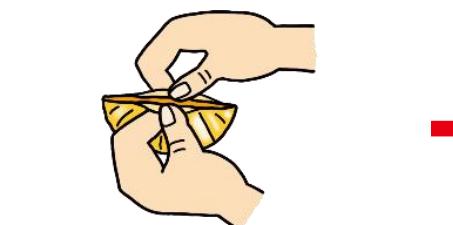
②ふさごとに分ける。
※大人の味の「にがみ」のおいしさが
わかる人はこのまま食べてもいいですよ。
うすいかわもえいようたっぷりです。



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 土佐文旦

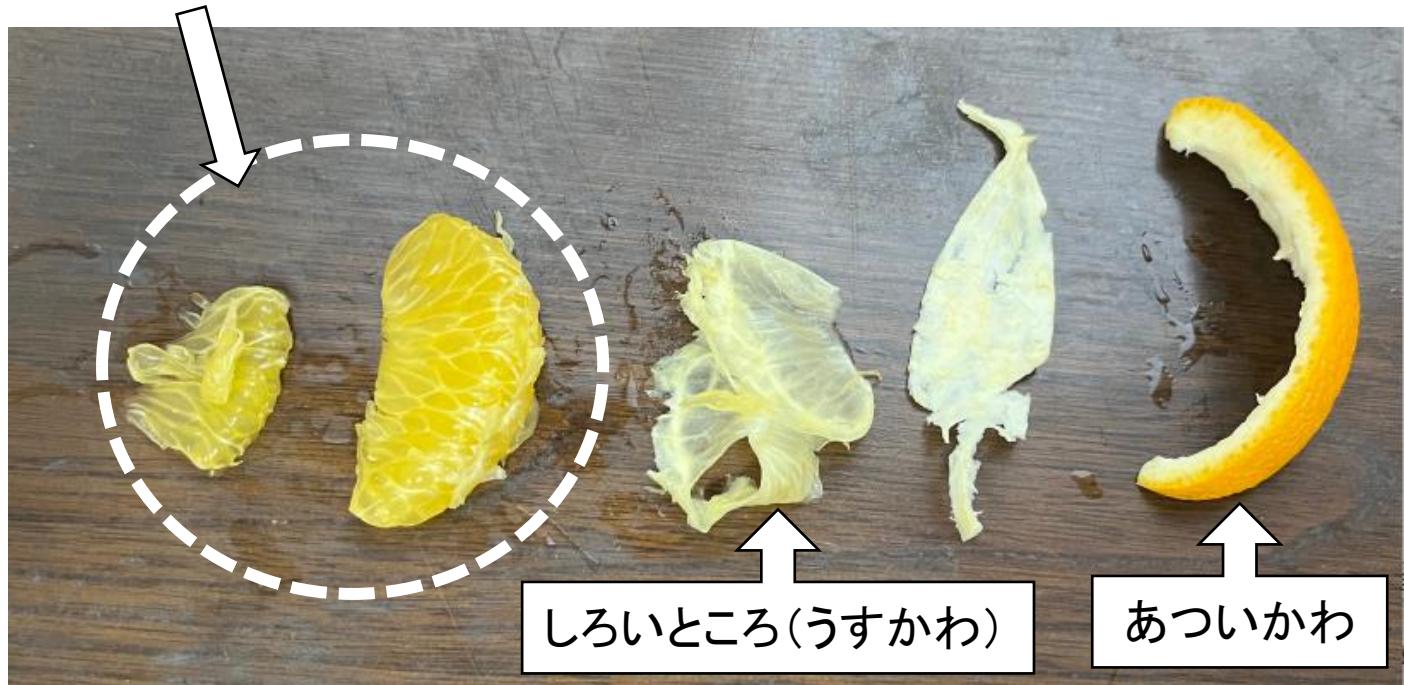
2月25日のかんきつ類

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、いいかおり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」が開催されます！

※学校だよりも紹介しました。

令和3年度から開催されてきた学校給食PR展は今年度で5年目となります。今回は、旬の食材を使用した献立の写真や、薬円台小学校2年生の農業体験（薬園台高校園芸科との交流）の様子をパネルで紹介します。さらに、ふなばし市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」の入賞作品の展示も行います。ぜひお立ち寄りのうえご覧ください。

《日程》

令和8年2月24日(火)～2月27日(金)

8:45～17:15(最終日は16:00まで)

《会場》

市役所1階 美術コーナー

*市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

(問:船橋市教育委員会保健体育課 436-2875)

