

食育だより



令和8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。

日ごとに春らしい暖かさを感じられる日が増えてきました。

2月20日は6年生を送る会がありました。1年生の発表は、大きなかぶ。若松小学校の畑に大きな大きなかぶができました。右さき先生、くらみつ先生、たき先生、大たか先生、ともや先生、竹うち先生、えがお先生、みんなで力を合わせて、かぶをひっぱります。

今回の食育だよりは、2月20日の給食の様子を取り上げます。

きゅうしよくだいすき

令和8年2月20日

なに
何をつくって
いるのでしょう

ねんせい
6年生を
おく かい
送る会



問題 調理員さんは何をつくっているのでしょうか。



今日の給食は、ナン、チキンと豆のカレー、かぶのサラダ、ヨーグルト、牛乳です。給食室でも、調理員さんたちが力

を合わせ、給食をつくります。卒業をむかえる6年生も、6年生を送りだす1年生から5年生も、たのしい給食時間になるように、今日もおいしくお料理します。写真は、かぶのサラダをつくっているところ(こたえ)。調理員の入江さんが、かぶ、きゃべつ、きゅうり、小松菜、ハムをドレッシングで和えています。かぶのサラダのお味はいかがでしょう。よかったら、かぶのサラダの感想を教えてください(味わいカードのポストへお願いします)。今日も味わってください。

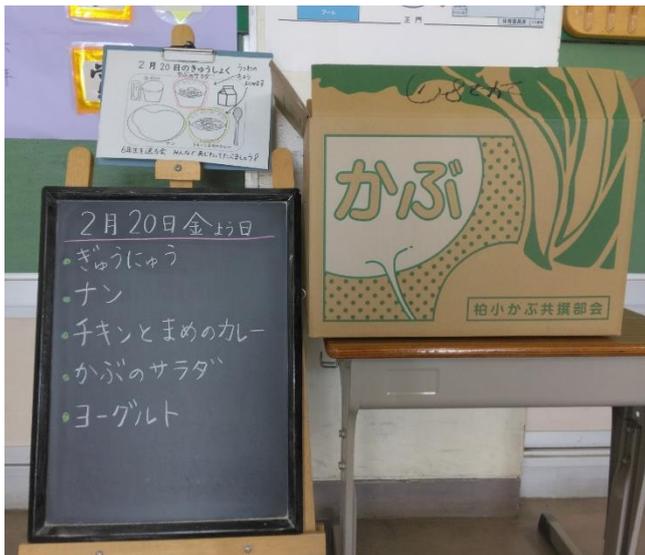
かぶのサラダ

〈材料(4人分)〉

かぶ …… 中2玉(200g)
さとう …… ふたつまみ
塩 …… ふたつまみ
ハム …… 2枚
きゃべつ …… 200g
【ドレッシング】
しょうゆ …… 大さじ1/2強
塩 …… ひとつまみ
さとう …… 小さじ1/2
酢 …… 小さじ1
黒こしょう …… 少々
たまねぎ …… ちよっと
サラダ油 …… 大さじ1

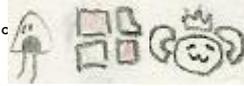
〈つくりかた〉

- ① かぶはよくあらい、いちよう切りにして、塩とさとうをまぶす。
- ② ハムは細切りにする。
- ③ きゃべつは短冊切りにして、サッとゆでる。
- ④ ドレッシングをつくる。
- ⑤ 野菜の水気をかるくしぼり、ドレッシングで和える。

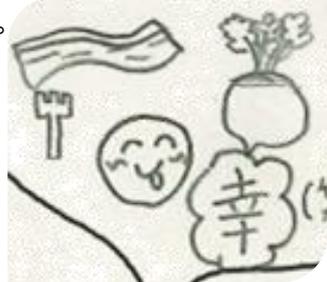


一年生がとったかぶおいしかったです。甘くてサラダに合っていました。
白菜はおいしいです。(6年生)

今日のかぶのサラダ、とてもおいしかったです。シャキシャキしていてとてもしんせんなあじがしました。卒業しても、また食べたいです！キャベツとハムとかぶでは、食べる感かくがちがうけど、合わさるととてもおいしかったです。ハムと野菜が合っていておいしかったです。
またたべたい！(6年1組)



カブのサラダのサラダおいしかったです！でも私自身ベーコンが大好きなのでベーコンをもっとふやしてほしいです。でも、本っ当においしかったです!!出す回数ふやしてほしいな~!!赤かぶでもチャレンジしてみたいです!!
(4年2組)



カブがベーコンと白菜とあっていてすごくおいしかったです。あと、一年生がぬいてくれたカブおいしかったです。(4年3組)

かぶのサラダがコリコリしていて、シャキシャキかんもありました。しょしょっかんがマッチしていておいしかったです。またたべたいです。(3年1組)

カブのサラダがあまくておいしかったです。またつくってください。(1年1組)

かぶのサラダがおしかったです。またたべたいです。(1年2組)

ナンがおいしかったです。カブのサラダも1年生のがんばりか、めっちゃおいしかったです！ありがとうございました。(6年4組)

ナンがナンらしくおいしかったです。カブのサラダ、シャキシャキしていておいしかったです。いつもありがとうございます。(6年4組)

きょうの給食もとてもおいしかったです。1年生のげきにちなんでかぶのサラダをだしていただきまして、おいしかったです。かぶもあまく、しゃきしゃきしていてよかったです。いつも給食をつくってくれてありがとうございました。これからもよろしくおねがいします。(5年1組)

カブのサラダのカブと他のやさいがマッチしていますごくおいしかったです。カブはサラダやスープにすごくあうし、食かんいいと思います。(5年2組)

カブのサラダが野菜の1番大すきです。ほかのもおいしいけど、かぶのサラダが1番すきです。(2年2組)

なんはどうやってつくるんですか。めちゃくちゃおいしかったです。(1年1組)

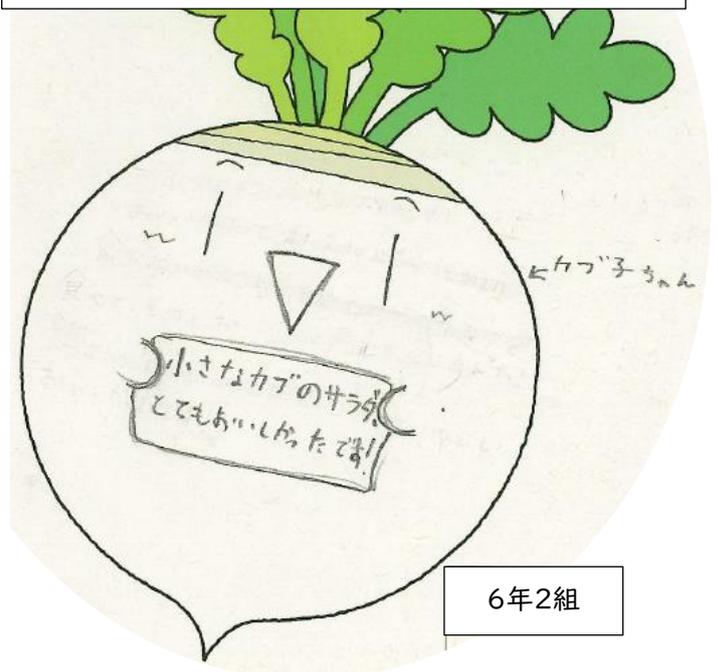
ヨーグルトはどこでかいましたか？(1年1組)

かぶのサラダがおしかったのでまただしてください。(1年3組)

今日の「小さなかぶのサラダ」は6年生を送る会で、1年生がひっぱって抜いてくれたかぶだなあと思って食べました。甘くておいしかったです。
(西原先生)



あじわってくれて
ありがとう。



6年2組